German
Rezepte (Seite 2)

DE

English
Recipes (Page 20)

GB

Français
Recettes (Page 38)

FR

Nederlands
Recepten (Pagina 56)

NL

DE

Inhalt

Vorwort 3
Hinweise zu Garzeit und Gartemperatur 6
Pommes frites selbstgemacht 6
Was Sie bei der Zubereitung von Pommes frites beachten sollten! 7
Dips und Soßen 8
Senf-Dip 8
Tomaten-Dip 8
Frischkäse-Dip 9
Rosmarinkartoffeln 10
Pikante Hähnchenschenkel 11
Kräuter-Knoblauch-Champignons 12
Schweinefleisch asiatisch 13
Putengeschnetzeltes mit Paprikagemüse 14
Hackbällchen 15
Grillgemüse-Salat 16
Apfel-Aprikosen-Dessert mit Zimt und Zucker 17
Pfirsichstrudel 18
Kundenservice 19

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,
wir freuen uns, dass Sie sich für die „GOURMET MAXX“ Vital-Heißluftfritteuse entschieden haben. Ausgewogen und genussvoll zu kochen kann so einfach sein! Dieses Rezeptheft liefert Ihnen abwechslungsreiche Rezeptideen, die Sie mit diesem Gerät nachkochen können. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf!

Wir wünschen Ihnen einen gesunden Appetit und viel Spaß!

Bitte lesen Sie vor dem ersten Gebrauch der „GOURMET MAXX“ Vital-Heißluftfritteuse die beigelegte Anleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie gut auf. Bei Weitergabe des Gerätes ist diese Anleitung mit auszuhändigen. Hersteller und Importeur übernehmen keine Haftung, wenn die Angaben in dieser Anleitung nicht beachtet werden!

Vorwort

„Sage mir was du isst, und ich sage dir, wer du bist“, schrieb der französische Philosoph Jean Anthelme Brillat-Savarin und meinte damit, dass unsere Essgewohnheiten unsere Lebensweise wiederspiegeln. Ein ungesunder Lebenswandel wirkt sich negativ auf die Gesundheit aus und schwächt Körper und Geist.
Eine vollwertige und ausgewogene Ernährung in Form einer Kombination aus Kohlenhydraten, Proteinen, Ballaststoffen und Vitaminen sind wichtig für einen gesunden Körper und einen leistungsfähigen Geist.

Eine vollwertige, ausgewogene Ernährung muss nicht aufwendig sein und bedeutet auch nicht, dass man auf „die schönen Dinge des Lebens“ und Genuss verzichten muss.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) schlägt 10 Regeln für vollwertiges Essen und Trinken vor. Diese Regeln auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse sollen dabei helfen, sich gesund und genussvoll zu ernähren und dabei Leistung und Wohlbefinden zu steigern:

1. Essen Sie vielseitig
   Eine ausgewogene Ernährung zeichnet sich durch eine abwechslungsreiche Auswahl, eine geeignete Kombination und eine angemessene Menge nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel aus. Genießen Sie eine größtmögliche Vielfalt an Lebensmitteln.
2. Essen Sie Getreideprodukte – und Kartoffeln
   Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten.
3. Essen Sie 5x Gemüse und Obst am Tag
   Nehmen Sie täglich 5 Portionen Gemüse und Obst zu sich – idealerweise zu jeder Hauptmahlzeit, als Zwischenmahlzeit oder als eine Portion Saft: So werden Sie mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen (z. B. Carotinoiden, Flavonoiden) versorgt.
4. Nehmen Sie täglich Milch und Milchprodukte zu sich; ein- bis zweimal in der Woche Fisch, Fleisch und Wurstwaren sowie Eier in Maßen.
   Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z. B. Calcium in Milch, Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren in Seefisch. Fleisch ist Lieferant von Mineralstoffen und Vitaminen. Mehr als 300 – 600 g Fleisch und Wurst pro Woche sollten es nicht sein. Bevorzugen Sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten.
5. Essen Sie wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
   Fett liefert lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren und fetthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Fett ist besonders

energiereich, daher kann zu viel Nahrungsfett Übergewicht fördern. Zu viele gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstörungen, mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (z. B. Raps- und Sojaöl und daraus hergestellte Streichfette). Achten Sie auf unsichtbares Fett, das häufig in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast-Food- und Fertigprodukten enthalten ist. Insgesamt 60 – 80 Gramm Fett pro Tag reichen aus.

6. Nehmen Sie Zucker und Salz nur in Maßen zu sich
   Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel, bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (z. B. Glucosesirup) hergestellt wurden nur gelegentlich. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Verwenden Sie Salz mit Jod und Fluorid.
7. Nehmen Sie viel Flüssigkeit zu sich
   Wasser ist lebensnotwendig. Trinken Sie jeden Tag rund 1,5 Liter Flüssigkeit. Bevorzugen Sie Wasser und andere kalorienarme Getränke, wie ungesüßte Kräutertees.
8. Bereiten Sie Ihre Lebensmittel schonend zu
   Garen Sie die jeweiligen Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett, das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen.
9. Nehmen Sie sich Zeit zum Genießen
   Essen Sie bewusst. Lassen Sie sich Zeit beim Essen, dass fördert das Sättigungsempfinden.
10. Achten Sie auf Ihr Körpergewicht und bleiben Sie in Bewegung
    Ausgewogene Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport gehören zusammen. Mit dem richtigen Körpergewicht fühlen Sie sich wohl und fördern Ihre Gesundheit.

Wie solch eine vollwertige Ernährung mit Hilfe dieser 10 Ernährungsregeln aussehen soll, zeigt der DGE-Ernährungskreis.

Der DGE-Ernährungskreis (2003)

Der DGE-Ernährungskreis ist eine Visualisierung der 10 Regeln für eine vollwertige Ernährung. Die einzelnen farblichen Segmente stellen die Anteile an der Gesamtlebensmittelmenge (ohne Getränke) in Gewichtsprozenten dar. Gestalten Sie anhand des DGE-Ernährungskreises und der 10 Ernährungsregeln individuell Ihren Speiseplan:

- Wählen Sie täglich aus allen 7 dargestellten Lebensmittelgruppen.
- Berücksichtigen Sie bei Ihrer Auswahl das dargestellte Mengenverhältnis.
- Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt der einzelnen Gruppen.

Nutzen Sie den DGE-Ernährungskreis als Wegweiser für eine vollwertige Lebensmittelauswahl:

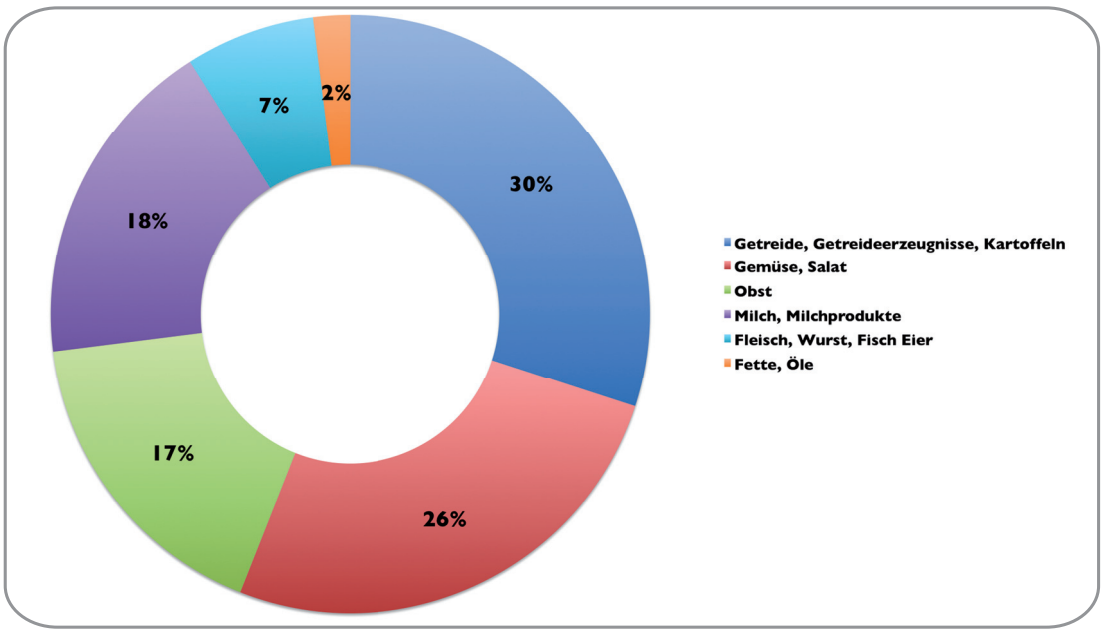


Abbildung: Vereinfachte Darstellung des DGE-Ernährungskreises (2003)
Anteile der einzelnen Segmente an der Gesamtlebensmittelmenge ohne Getränke in Gewichtsprozent.

Hinweise zu Garzeit und Gartemperatur

Bitte beachten Sie, dass alle angegebenen Gartemperaturen und Garzeiten ungefähre Richtwerte sind. Da sich Zutaten aufgrund Ihrer Herkunft, Größe, Form sowie Marke unterscheiden, können wir die optimale Einstellung für Ihre Zutaten nicht garantieren. Die tatsächlichen Garzeiten können daher in Abhängigkeit von der Portionsgröße und der eingestellten Gartemperatur variieren. Bitte vergewissern Sie sich vor dem Servieren, dass Ihre Speisen komplett durchgegart sind!

Pommes frites selbstgemacht

Portionen:	2
Vorbereitungszeit:	ca. 25 Minuten
Garzeit:	ca. 28 Minuten

Zutaten:

ca. 500 g	Kartoffeln (festkochend)
1 – 2 EL	Öl
Gewürze:	Salz n. B.

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und in gleich große Stäbchen schneiden.
2. Kartoffeln gründlich waschen und abtrocknen.
3. Korbeinsatz in das Gerät einsetzen.
4. Die Kartoffelstäbchen in den Rührkorb geben und gleichmäßig 1 – 2 EL Öl darüber verteilen.
5. Stellen Sie die Gartemperatur auf 200 °C ein.
6. Stellen Sie die Garzeit auf ca. 28 Minuten ein.
7. Ihre Pommes frites sind gar, wenn sie goldbraun und knusprig sind. Verringern Sie ggf. die Temperatur, wenn Sie das Gefühl haben, dass die Pommes frites zu dunkel werden. Sollten Ihre Pommes frites nach Ablauf der 28 Minuten nicht gar sein, verlängern Sie ggf. die Garzeit.
8. Salzen Sie Ihre Pommes frites zum Abschluss nach Belieben.

Tipps:

- Vermischen Sie das Öl vor der Zugabe mit Ihren Lieblingsgewürzen und -kräutern. So gelingen Ihnen z.B. auch schmackhafte Curry- oder Paprika-Pommes frites. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.
- Wenn Sie tiefgekühlte Pommes frites zubereiten möchten, ist keine Zugabe von Öl notwendig, da die meisten Tiefkühlprodukte in der Regel vorfrittiert sind! Halten Sie sich für die Zubereitung von tiefgekühlten Pommes frites oder Kroketten an die Herstellerangaben auf der Verpackung.
- Je nachdem wie dick Sie Ihre Kartoffeln schneiden, können Sie zwischen Kartoffelspalten und dicken oder dünnen Pommes frites variieren. Je dicker die Kartoffel geschnitten ist, desto länger ist die Garzeit.
- Optimale Ergebnisse erhalten Sie bei einer Menge von 500 g, da die Pommes frites bei dieser Menge gleichmäßig durchgerührt werden. Wenn Sie eine größere Menge zubereiten möchten, empfehlen wir Ihnen die Lebensmittel ca. alle 15 Minuten mit einem Kochlöffel durchzumischen, so dass die Lebensmittel gleichmäßig gegart werden.

Was Sie bei der Zubereitung von Pommes frites beachten sollten!

Je nach Sorte, Klima- und Anbaubedingungen weist die Kartoffel Unterschiede in Form, Größe, Geschmack und Qualität auf. Jede Sorte besitzt Ihre eigenen speziellen Merkmale. Die Kochergebnisse können daher je nach Herkunft und Saison unterschiedlich sein.

Für die Zubereitung von Pommes frites sind festkochende Kartoffeln empfehlenswert. Junge Kartoffeln weisen oft einen hohen Wassergehalt auf, der es schwierig macht, knusprige Pommes frites herzustellen.

Für beste Ergebnisse sollten die Kartoffeln, nachdem sie geschnitten worden sind, gründlich mit kaltem Wasser gewaschen werden, um einen Teil der Stärke zu entfernen. Danach sollten die Pommes frites gründlich mit einem saugfähigen Tuch getrocknet werden. Die Pommes frites sollten praktisch trocken sein, bevor Sie sie in das Gerät geben.

So gelingen Ihnen mit Sicherheit leckere und knusprige Pommes frites!

Dips und Soßen

Senf-Dip

Zutaten:

200 ml	Dosenmilch
3 EL	Dijon Senf
1	Zwiebel
2 TL	Zucker
Gewürze:	Salz n. B.

Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen und klein hacken.
2. Alle Zutaten gut mischen, abschmecken und kalt stellen.
3. Schmeckt hervorragend zu Pommes frites, Kartoffelspalten oder als Dip für Gemüsestifte.

Tomaten-Dip

Zutaten:

2 TL	Olivenöl
1	Zwiebel
1	grüne Chilischote
1	Knoblauchzehe
1 Dose	Tomaten in Stücken
ca. 350 ml	Brühe
2 EL	brauner Zucker
Gewürze:	Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen und klein hacken.
2. Chilischote waschen, entkernen und klein hacken.
3. Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Chili anbraten, bis die Zwiebeln glasig und weich sind.
5. Tomaten zusammen mit dem Saft und der Brühe dazugeben.
6. Die Mischung einige Minuten köcheln lassen.
7. Mit Zucker und Pfeffer abschmecken.
8. Anschließend abkühlen lassen und kalt stellen.
9. Schmeckt hervorragend zu Pommes frites, Kartoffelspalten oder als Dip für Gemüsestifte.

Frischkäse-Dip

Zutaten:

200 g	Frischkäse; alternativ Quark oder Schmand
n. B.	Milch
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1	Knoblauchzehe
Gewürze:	Kräuter der Provence (tiefgekühlt), Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Frühlingszwiebeln putzen und in kleine Ringe schneiden.
2. Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Frischkäse, Frühlingszwiebeln und Knoblauch miteinander vermischen.
4. Fügen Sie einen Schuss Milch hinzu, um die Mischung glatt zu rühren.
5. Zum Schluss die Kräuter dazugeben und gut verrühren.
6. Schmecken Sie mit Salz und Pfeffer ab.
7. Schmeckt hervorragend zu Pommes frites, Kartoffelspalten oder als Dip für Gemüsestifte.

Rosmarinkartoffeln

Portionen:	2
Vorbereitungszeit:	ca. 20 Minuten
Garzeit:	ca. 30 Minuten

Zutaten:

500 g	kleine Kartoffeln (festkochend)
2 – 3 EL	Olivenöl
2 EL	Mehl
Gewürze:	Frische Rosmarinzweige, Salz und Pfeffer n. B.

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, halbieren, waschen und abtrocknen.
2. Korbeinsatz in das Gerät einsetzen.
3. Die Kartoffeln mit 2 Esslöffeln Olivenöl und 2 Esslöffeln Mehl mischen und in die Heißluftfritteuse geben.
4. Geben Sie die Rosmarinzweige zu den Kartoffeln.
5. Verteilen Sie einen weiteren Esslöffel Olivenöl über die Kartoffeln.
6. Gartemperatur auf 200 °C einstellen.
7. Garzeit auf ca. 30 Minuten einstellen und das Gerät einschalten.
8. Ihre Rosmarinkartoffeln sind servierfertig, wenn Sie eine schöne goldbraune Farbe angenommen haben.
9. Sollten die Rosmarinkartoffeln nach Ablauf der Garzeit noch nicht gar sein, stellen Sie die Gartemperatur auf 180 °C ein und verlängern die Garzeit.
10. Schmecken Sie Ihre Rosmarinkartoffeln ggf. mit etwas Salz und Pfeffer ab.
11. Schmeckt hervorragend zu frisch gebratenem Fleisch und frischem Gemüse.

Pikante Hähnchenschenkel

Portionen:	4 – 6
Vorbereitungszeit:	ca. 25 Minuten
Garzeit:	ca. 20 – 30 Minuten

Zutaten:

4 – 6	Hähnchenschenkel
2-3 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
2 TL	Zucker
1 TL	Chilipulver
Gewürze:	Salz, Pfeffer n. B.

Zubereitung:

1. Knoblauch schälen und mit der Knoblauchpresse durchpressen.
2. Knoblauch, Zucker, Chilipulver, Salz, Pfeffer und Öl vermischen.
3. Die Hähnchenschenkel mit der Marinade einreiben und mindestens 20 Minuten ziehen lassen.
4. Korbeinsatz in das Gerät einsetzen.
5. Geben die Hähnchenschenkel in den Rührkorb.
6. Gartemperatur auf 200 °C einstellen.
7. Garzeit auf ca. 20 – 30 Minuten einstellen und das Gerät einschalten.
8. Die Garzeit kann je nach Größe der Hähnchenschenkel vom Rezept abweichen. Passen Sie die Gartemperatur und Garzeit ggf. entsprechend an.
9. Schmeckt hervorragend als Snack für zwischendurch oder als Beilage zum Salat.

Kräuter-Knoblauch-Champignons

Portionen:	4
Vorbereitungszeit:	ca. 10 Minuten
Garzeit:	ca. 15 – 20 Minuten

Zutaten:

500 g	Champignons, frische
1 EL	Olivenöl
4	Knoblauchzehen
1 Bund	frische Petersilie
Gewürze:	Salz, Pfeffer n. B.

Zubereitung:

1. Champignons putzen und vierteln.
2. Knoblauchzehen schälen und klein hacken.
3. Korbeinsatz in das Gerät einsetzen.
4. Champignons, Knoblauchzehen in das Gerät geben.
5. Öl über die Champignons verteilen.
6. Gartemperatur auf 200 °C einstellen.
7. Garzeit auf ca. 8 – 10 Minuten einstellen und das Gerät einschalten.
8. In der Zwischenzeit Petersilie waschen und klein hacken.
9. Nach Ablauf der Garzeit die Petersilie hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Stellen Sie die Garzeit bei 200 °C auf weitere 8 – 10 Minuten ein.
11. Verlängern bzw. verkürzen Sie ggf. die Garzeit, je nachdem, ob Sie Ihre Champignons krosser oder weniger kross bevorzugen.
12. Schmeckt hervorragend als Snack für zwischendurch oder als Beilage zum Salat.

Schweinefleisch asiatisch

Portionen:	2 – 3
Vorbereitungszeit:	ca. 60 Minuten
Garzeit:	ca. 15 Minuten

Zutaten:

ca. 600 g	Schweinefilet
2	Knoblauchzehen
5 EL	Sojasoße
1 – 2 TL	Ingwerpulver
1 – 2 TL	Sambal Olek
2 EL	Öl (z. B. Erdnussöl oder Sojaöl)
Gewürze:	Salz, Pfeffer n. B.

Zubereitung:

1. Schweinefleisch in gleich große, mundgerechte Stücke schneiden.
2. Sojasoße, Sambal Olek, Ingwerpulver und einen Esslöffel Öl in einer Schüssel vermischen.
3. Knoblauch schälen, klein hacken und zur Marinade geben.
4. Marinade mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Fleisch für 30 – 60 Minuten in der Marinade ziehen lassen.
6. Korbeinsatz in das Gerät einsetzen.
7. Geben Sie das Fleisch zusammen mit der Marinade in das Gerät.
8. Gartemperatur auf 200 °C einstellen.
9. Garzeit auf 10 – 15 Minuten einstellen und das Gerät einschalten.
10. Die Garzeit kann je nach Größe der Fleischstücke vom Rezept abweichen. Passen Sie die Gartemperatur und Garzeit ggf. entsprechend an.
11. Servieren Sie dazu Basmatireis oder Wildreis.

Putengeschnetzeltes mit Paprikagemüse

Portionen:	4
Vorbereitungszeit:	ca. 20 Minuten
Garzeit:	ca. 20 – 25 Minuten

Zutaten:

600 g	Putenschnitzel
3	Paprika (rot, gelb, grün)
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 – 2 EL	Öl
3 – 4 EL	helle Sojasoße
Gewürze:	Salz, Pfeffer n. B.

Zubereitung:

1. Putenschnitzel in Streifen schneiden und mit der Sojasoße vermengen.
2. Paprika waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Zwiebeln schälen und vierteln.
4. Knoblauch schälen und klein hacken.
5. Korbeinsatz in das Gerät einsetzen.
6. Paprika in das Gerät geben und Öl darüber verteilen.
7. Gartemperatur auf 200 °C einstellen.
8. Garzeit auf ca. 5 Minuten einstellen und das Gerät einschalten.
9. Nach Ablauf der Garzeit, Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen.
10. Garzeit auf weitere 5 Minuten einstellen und das Gerät einschalten.
11. Nach Ablauf der Garzeit Putenstreifen hinzufügen.
12. Weitere 10 – 15 Minuten garen, bis das Fleisch gar ist.
13. Verlängern Sie ggf. die Garzeit, sollte das Fleisch noch nicht gar sein.
14. Als Beilage empfehlen wir Wildreis oder Bandnudeln.

Hackbällchen

Portionen:	2 – 3
Vorbereitungszeit:	ca. 15 Minuten
Garzeit:	ca. 15 – 20 Minuten

Zutaten:

500 g	Hackfleisch (gemischt)
1	Ei
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
5 – 6 EL	Semmelbrösel oder Paniermehl
1 – 2 EL	Senf
1 EL	Öl
Gewürze:	Salz, Pfeffer, Paprikapulver n. B.

Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden.
2. Hackfleisch, Ei, Zwiebeln, Knoblauch, Semmelbrösel bzw. Paniermehl und Senf gut miteinander vermischen und mit Gewürzen Ihrer Wahl abschmecken.
3. Korbeinsatz in das Gerät einsetzen.
4. Den Hackfleischteig zu kleinen Bällchen formen und mit dem Öl in das Gerät geben.
5. Gartemperatur auf 200 °C einstellen.
6. Garzeit auf ca. 15 – 20 Minuten einstellen und das Gerät einschalten.
7. Passen Sie die Garzeit an, je nachdem, ob Sie Ihre Hackbällchen dunkel oder lieber hell gebraten mögen.

Tipp: Wenn es mal schneller gehen soll, nehmen Sie tiefgekühlte Hackbällchen aus dem Supermarkt. Halten Sie sich bezüglich Garzeiten und Gartemperatur an die Zubereitungsanweisungen auf der Verpackung.

Grillgemüse-Salat

Portionen:	4
Vorbereitungszeit:	ca. 15 Minuten
Garzeit:	ca. 20 – 25 Minuten

Zutaten:

1	Paprika, rot
1	Paprika, gelb
1	Paprika, grün
1	Gemüsezwiebel
2	Karotten
1	Zucchini
150 g	Champignons
3	Knoblauchzehen
1 EL	Olivenöl
1 EL	Walnussöl
2 EL	Balsamicoessig
2 EL	Sojasoße
Gewürze:	Salz, Pfeffer, Paprikapulver n. B.

Zubereitung:

1. Gemüse putzen und in mundgerechte, gleich große Stücke schneiden.
2. Zwiebeln schälen und vierteln.
3. Knoblauch schälen und fein hacken.
4. Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch in eine große Schüssel geben, würzen und gut durchmengen.
5. Olivenöl, Walnussöl, Balsamicoessig und Sojasoße dazu geben und nochmals gut durchmischen.
6. Korbeinsatz in das Gerät einsetzen.
7. Gemüsemischung in das Gerät geben.
8. Gartemperatur auf 200 °C einstellen.
9. Garzeit auf ca. 20 – 25 Minuten einstellen und das Gerät einschalten.
10. Verlängern oder Verkürzen Sie ggf. Garzeit, je nachdem ob Sie Ihr Gemüse knackig oder weich bevorzugen.
11. Der Salat schmeckt hervorragend zu Grillfleisch und Fisch oder mit frischem Baguette als Vorspeise.

Apfel-Aprikosen-Dessert mit Zimt und Zucker

Portionen:	4
Vorbereitungszeit:	ca. 15 Minuten
Garzeit:	ca. 25 Minuten

Zutaten:

4-5	Äpfel
2 EL	Öl
85 g	Aprikosen, getrocknet und verzehrfertig
1 – 2 EL	Honig
Gewürze:	Zimt und Zucker n. B.

Zubereitung:

1. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in gleich große Stücke schneiden.
2. Korbeinsatz in das Gerät einsetzen.
3. Apfelstücke in einer Schüssel mit dem Öl vermischen und in das Gerät geben.
4. Gartemperatur auf 200 °C einstellen.
5. Garzeit auf 15 Minuten einstellen und das Gerät einschalten.
6. Aprikosen vierteln und mit Honig, Zimt und Zucker vermischen.
7. Nach Ablauf der Garzeit die Aprikosen-Honig-Zimt-und-Zucker-Mischung hinzufügen und weitere 10 Minuten garen. Sollten die Äpfel noch nicht weich genug sein, verlängern Sie die Garzeit bei runtergesetzter Gartemperatur.
8. Bei Bedarf nochmals Zucker und Zimt vermischen und auf die noch heiße Apfel-Aprikosen-Mischung geben. Schmeckt hervorragend zu Vanilleeis oder Naturjoghurt.

Pfirsichstrudel

Portionen:	1
Vorbereitungszeit:	ca. 30 Minuten
Garzeit:	ca. 30 Minuten

Zutaten:

1 Pck.	Blätterteig, aus dem Kühlregal
1 Pck.	Löffelbiskuits
1/2 Pck.	Vanillepudding
1/2 Becher	Crème fraîche
1 Dose	Pfirsiche

Zubereitung:

1. Vanillepudding laut Packungsanweisung zubereiten und abkühlen lassen.
2. Crème fraîche unter den Pudding rühren.
3. Pfirsiche in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Pfirsichsaft auffangen.
4. Blätterteig ausrollen und zwei etwa gleich große Blätterteigquadrate abteilen. Die Blätterteigquadrate sollten so groß sein, dass Sie auf den Grillteller passen, ohne dabei über den Rand des Grilltellers hinauszuragen.
5. Belegen Sie ein Blätterteigquadrat mit Löffelbiskuits. Achten Sie darauf, dass Sie einen kleinen Rand frei lassen, so dass man den Strudel später mit dem zweiten Blätterteigquadrat zudecken und verschließen kann.
6. Tränken Sie die Löffelbiskuits mit dem Pfirsichsaft und verteilen dann den Pudding über die Löffelbiskuits.
7. Pfirsiche klein würfeln und auf die Puddingschicht geben.
8. Das zweite Blätterteigquadrat wie einen Deckel auf den Strudel setzen und die Ränder andrücken, so dass der Strudel gut verschlossen ist.
9. Setzen Sie den Drehring und den Grillteller in das Gerät ein. Legen Sie ggf. etwas Backpapier auf den Grillteller und platzieren den Strudel darauf.
10. Gartemperatur auf 200 °C einstellen.
11. Garzeit auf ca. 30 Minuten einstellen und das Gerät einschalten.
12. Der Strudel ist fertig, wenn er eine goldbraune Farbe angenommen hat. Sollte Ihnen der Strudel zu dunkel werden, verringern Sie die Gartemperatur bei Bedarf auf 180 °C.

Tipp: Wählen Sie einen Vanillepudding, der ohne kochen angerührt wird. So muss der Pudding nicht erst abkühlen, bevor Sie ihn weiterverarbeiten.

Kundenservice

Sollten Sie Fragen zu dem Gerät haben, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice:

DS Produkte GmbH, 19258 GALLIN, DEUTSCHLAND
Tel.: 0180-5003530 *)
E-mail: service@dspro.de

*) 14 Ct./Min. aus dem dt. Festnetz der Telekom AG, Mobilfunkpreise können abweichen (max. 42 Ct./Min.).

Im Rahmen unserer ständigen Weiterentwicklung behalten wir uns das Recht vor, Produkt, Verpackung oder Beipackunterlagen jederzeit zu ändern.

Importeur:
DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 GALLIN, DEUTSCHLAND
Alle Rechte vorbehalten

Contents

Foreword 21
Notes on Cooking Time and Cooking Temperature 24
Homemade Chips 24
What You Should Look Out For When Preparing Chips! 25
Dips and Sauces 26
Mustard Dip 26
Tomato Dip 26
Fresh Cheese Dip 27
Rosemary Potatoes 28
Spicy Chicken Legs 29
Herb-Garlic Mushrooms 30
Asian-Style Pork 31
Turkey Strips with Pepper Vegetables 32
Meatballs 33
Grilled Vegetable Salad 34
Apple-Apricot Dessert with Cinnamon and Sugar 35
Peach Strudel 36
Customer Service 37

Dear Customer,
We are delighted that you have chosen the "GOURMET MAXX" Vital Hot-Air Fryer. Cooking balanced and enjoyable food can be so easy! This recipe book provides you with interesting and varied ideas for recipes that you can then follow and cook using this device. Let your imagination run wild!

We hope you enjoy healthy food and have lots of fun!

Before using the “GOURMET MAXX” Vital Hot-Air Fryer for the first time, please read through the enclosed instructions carefully and store them in a safe place. If the device is given to someone else, it should always be accompanied by these instructions. The manufacturer and importer will not accept liability if the directions in these instructions are not observed!

Foreword

"Tell me what you eat, and I will tell you who you are," wrote the French philosopher Jean Anthelme Brillat-Savarin and what he meant by this was that our eating habits reflect our lifestyle. An unhealthy way of life has a negative effect on health and weakens the body and mind. A wholesome and balanced diet in the form of a combination of carbohydrates, proteins, fibres and vitamins is vital for ensuring a healthy body and a sharp mind.

A wholesome, balanced diet does not have to be expensive and also does not mean that you have to do without "the nice things in life" and that you cannot treat yourself.

The Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (German Nutrition Association, DGE) suggests 10 rules for wholesome eating and drinking. These rules, which are based on scientific findings, are designed to help you to eat a healthy and enjoyable diet and to boost your performance and sense of wellbeing:

1. Eat a variety of things
   A balanced diet is noted for an interesting and varied range of food, a suitable combination and an appropriate quantity of nutrient-rich and low-energy food. Enjoy as wide a variety of foods as possible.
2. Eat cereal products – and potatoes
   Bread, pasta, rice, cereal flakes, ideally wholegrain, and potatoes contain hardly any fat, but do contain plenty of vitamins, minerals as well as fibres and secondary plant products. Consume these foods with ingredients that are as low in fat as possible.
3. Eat 5x fruit and vegetables a day
   Consume 5 portions of fruit and vegetables a day – ideally with every main meal, as a snack or as a portion of juice: This will ensure you get the vitamins, minerals as well as fibres and secondary plant products (e. g. carotenoids, flavonoids) you need.
4. Consume milk and dairy products every day; fish, meat and sausage products once to twice a week and eggs in moderation.
   These foods contain valuable nutrients, e. g. calcium in milk, iodine, selenium and omega-3 fatty acids in sea fish. Meat is a source of minerals and vitamins. You should not eat more than 300 – 600 g of meat and sausages per week. Give preference to low-fat products, especially when it comes to meat and milk products.
5. Do not eat much fat and foods which are rich in fat
   Fat supplies vital (essential) fatty acids and foods which contain fat also contain fat-soluble vitamins. Fat is particularly energy-rich and too much fat in the diet can cause obesity. Too many saturated fatty acids increase the risk of lipid metabolic disorders, with the possible consequence of cardiovascular diseases.

Give preference to vegetable oils and fats (e.g. rapeseed oil and soya bean oil and fat spreads made from them). Look out for invisible fat, which is frequently found in meat products, milk products, pastries and sweets as well as in fast food and ready-made products. A total of 60 – 80 grams of fat per day is sufficient.

6. Only consume sugar and salt in moderation
   Consume sugar and foods or drinks which were made with various types of sugar (e.g. glucose syrup) only occasionally. Be creative in adding herbs and spices and a little salt. Use salt containing iodine and fluoride.
7. Consume plenty of liquid
   Water is vital for life. Drink around 1.5 litres of liquid every day. Give preference to water and other low-calorie drinks, such as unsweetened herbal teas.
8. Prepare your food with care
   Cook the respective food at the lowest possible temperatures, for a short time if possible, with little water and little fat, which will retain the natural flavour, preserve the nutrients and prevent the formation of any harmful compounds.
9. Take the time to enjoy your food
   Be aware of what you are eating. Take your time over your food as this will promote the sense of being satiated.
10. Keep an eye on your body weight and keep active
    A balanced diet, lots of physical exercise and sport all go together. If you have the right body weight, you will feel good and this will benefit your health too.

What a wholesome diet should look like on the basis of these 10 dietary rules is shown by the DGE Food Circle.

The DGE Food Circle (2003)

The DGE Food Circle is a visualisation of the 10 rules for a wholesome diet. The individual coloured segments represent the fractions of the total quantity of food (excluding drinks) in percentages by weight. Use the DGE Food Circle and the 10 dietary rules to create your own individual menu:

- Select something from all 7 food groups represented daily.
- Give due account to the proportions shown when making your selection.
- Take advantage of the variety of food on offer in the individual groups.

Utilise the DGE Food Circle as a guide for selecting wholesome foods:

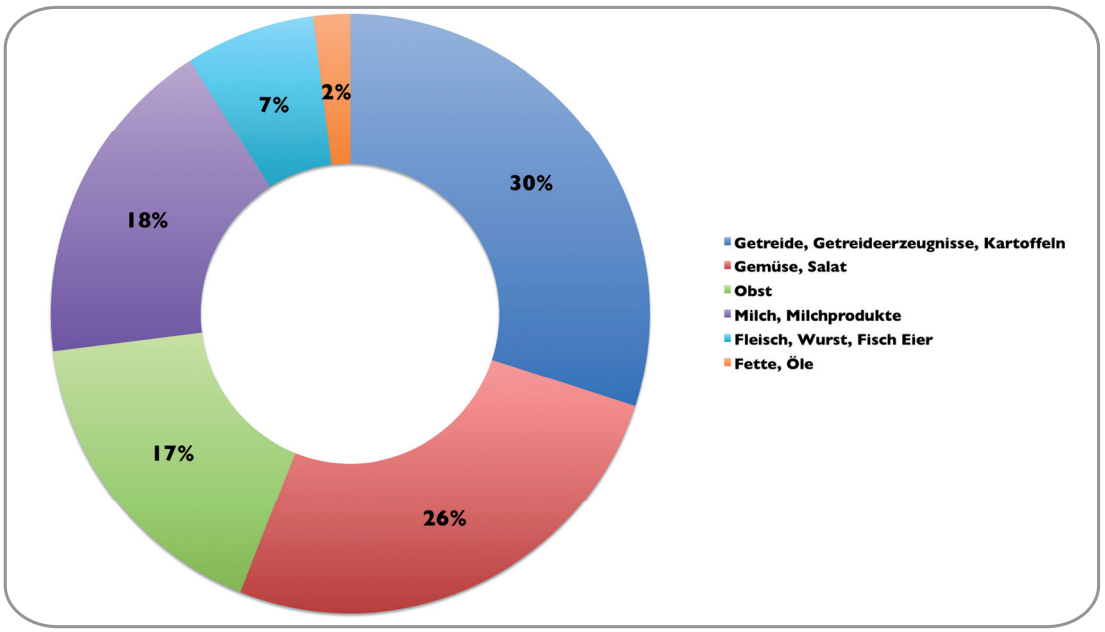


Illustration: Simplified representation of the DGE Food Circle (2003)
Fractions of the individual segments in the total quantity of food excluding drinks in percent by weight.

Notes on Cooking Time and Cooking Temperature

Please note that all of the stated cooking temperatures and cooking times are rough guidelines. As ingredients differ in terms of their origin, size, shape and brand, we cannot guarantee the optimum setting for your ingredients. The actual cooking times may therefore vary depending on the portion size and the cooking temperature which is set. Please check before serving that your food is completely cooked through!

Homemade Chips

Portions:	2
Preparation time:	approx. 25 minutes
Cooking time:	approx. 28 minutes

Ingredients:

approx. 500 g	potatoes (waxy)
1-2 tbsp.	Oil
Seasoning:	salt to taste

Preparation:

1. Peel the potatoes and cut them into sticks of equal size.
2. Thoroughly wash the potatoes and then dry them off.
3. Insert the basket insert into the device.
4. Place the potato sticks into the stirring basket and pour 1-2 tbsp. of oil evenly over them.
5. Set the cooking temperature to 200 °C.
6. Set the cooking time to approx. 28 minutes.
7. Your chips are cooked when they are golden brown and crispy. Reduce the temperature if necessary if you have the feeling that the chips are becoming too dark. If your chips are not cooked after the 28 minutes are up, extend the cooking time if necessary.
8. Finally add salt to your chips to taste.

Tips:

- Before you add the oil, mix it with your favourite herbs and spices. This will allow you for example to prepare tasty curry or paprika-flavoured chips. There are no limits to your imagination.
- If you want to prepare frozen chips, there is no need to add any oil as most frozen products are generally pre-fried! If you are going to prepare frozen chips or croquettes, follow the manufacturer's specifications on the packaging.
- Depending on how thick you cut your potatoes, you can vary between potato wedges and thick or thin chips. The thicker the potato is cut, the longer the cooking time.
- You will get the best results with a quantity of 500 g as the chips are stirred through evenly at this quantity. If you want to prepare a greater quantity, we recommend that you stir the food approx. every 15 minutes with a wooden spoon to ensure that the food is cooked evenly.

What You Should Look Out For When Preparing Chips!

Depending on the variety, climate and growing conditions, the potato will display differences in its shape, size, flavour and quality. Each variety has its own special characteristics. The cooking results may therefore be different depending on the origin and season.

It is advisable to use waxy potatoes to prepare chips. Young potatoes often have a high water content which makes it difficult to make crispy chips.

For the best results, the potatoes should, after they have been cut, be washed thoroughly with cold water to remove some of the starch. The chips should then be dried thoroughly with an absorbent cloth. The chips should be practically dry before they are placed into the device.

You will then be sure to get tasty and crispy chips!

Dips and Sauces

Mustard Dip

Ingredients:

200 ml	canned milk
3 tbsp.	Dijon mustard
1	onion
2 tsp.	sugar
Seasoning:	salt to taste

Preparation:

1. Peel the onion and chop it up into small pieces.
2. Mix all of the ingredients together well, add seasoning and chill.
3. Tastes superb with chips, potato wedges or as a dip for vegetable sticks.

Tomato Dip

Ingredients:

2 tsp.	olive oil
1	onion
1	green chilli pepper
1	garlic clove
1 tin	chopped tomatoes
approx. 350 ml	stock
2 tbsp.	brown sugar
Seasoning:	pepper

Preparation:

1. Peel the onion and chop it up into small pieces.
2. Wash the chilli pepper, remove the core and chop it up into small pieces.
3. Peel the garlic and press it through the garlic press.
4. Heat the oil in a pan and fry off the onion, garlic and chilli until the onions are glazed and soft.
5. Add the tomatoes together with the juice and broth.
6. Allow the mixture to simmer away for a few minutes.
7. Add sugar and pepper to taste.
8. Then allow the mixture to cool and chill.
9. Tastes superb with chips, potato wedges or as a dip for vegetable sticks.

Fresh Cheese Dip

Ingredients:

200 g	fresh cheese; alternatively curd or sour cream
T. T.	milk
1 bunch	spring onions
1	garlic clove
Seasoning:	Provençal herbs (refrigerated), salt, pepper

Preparation:

1. Clean the spring onions and cut them into small rings.
2. Peel the garlic and chop it up into small pieces.
3. Mix together the fresh cheese, spring onions and garlic.
4. Add a shot of milk to stir the mixture so that it is smooth.
5. Finally add the herbs and stir well.
6. Add salt and pepper to taste.
7. Tastes superb with chips, potato wedges or as a dip for vegetable sticks.

Rosemary Potatoes

Portions:	2
Preparation time:	approx. 20 minutes
Cooking time:	approx. 30 minutes

Ingredients:

500 g	small potatoes (waxy)
2-3 tbsp.	olive oil
2 tbsp.	flour
Seasoning:	fresh rosemary sprigs, salt and pepper to taste

Preparation:

1. Peel the potatoes, cut them in halve, wash and dry them.
2. Insert the basket insert into the device.
3. Add 2 tablespoons of olive oil and 2 tablespoons of flour to the potatoes and place into the hot-air fryer.
4. Add the rosemary sprigs to the potatoes.
5. Spread another tablespoon of olive oil over the potatoes.
6. Set the cooking temperature to 200 °C.
7. Set the cooking time to approx. 30 minutes and switch on the device.
8. Your rosemary potatoes are ready for serving when they have developed a lovely golden brown colour.
9. If the rosemary potatoes are not yet cooked when the cooking time is up, set the cooking temperature to 180 °C and extend the cooking time.
10. If necessary, add a little salt and pepper to season your rosemary potatoes.
11. Tastes superb with freshly grilled meat and fresh vegetables.

Spicy Chicken Legs

Portions:	4-6
Preparation time:	approx. 25 minutes
Cooking time:	approx. 20-30 minutes

Ingredients:

4-6	chicken legs
2-3 tbsp.	olive oil
1	garlic clove
2 tsp.	sugar
1 tsp.	chilli powder
Seasoning:	salt, pepper to taste.

Preparation:

1. Peel the garlic and press it through the garlic press.
2. Mix together the garlic, sugar, chilli powder, salt, pepper and oil.
3. Rub the marinade into the chicken legs and allow it to infuse for at least 20 minutes.
4. Insert the basket insert into the device.
5. Place the chicken legs into the stirring basket.
6. Set the cooking temperature to 200 °C.
7. Set the cooking time to approx. 20-30 minutes and switch on the device.
8. The cooking time may differ from the recipe depending on the size of the chicken legs. If necessary, adjust the cooking temperature and cooking time accordingly.
9. Tastes superb as a snack or as an accompaniment to a salad.

Herb-Garlic Mushrooms

Portions:	4
Preparation time:	approx. 10 minutes
Cooking time:	approx. 15-20 minutes

Ingredients:

500 g	mushrooms, fresh
1 tbsp.	olive oil
4	garlic cloves
1 bunch	fresh parsley
Seasoning:	salt, pepper to taste.

Preparation:

1. Clean the mushrooms and cut them into quarters.
2. Peel the garlic cloves and chop them up into small pieces.
3. Insert the basket insert into the device.
4. Place the mushrooms and garlic cloves into the device.
5. Spread oil over the mushrooms.
6. Set the cooking temperature to 200 °C.
7. Set the cooking time to approx. 8-10 minutes and switch on the device.
8. In the meantime, wash the parsley and chop it up into small pieces.
9. After the end of the cooking time, add the parsley and season with salt and pepper.
10. Set the cooking time at 200 °C to a further 8-10 minutes.
11. Increase or reduce the cooking time if necessary, depending on whether you prefer your mushrooms crispier or less crispy.
12. Tastes superb as a snack or as an accompaniment to a salad.

Asian-Style Pork

Portions:	2-3
Preparation time:	approx. 60 minutes
Cooking time:	approx. 15 minutes

Ingredients:

approx. 600 g	pork fillet
2	garlic cloves
5 tbsp.	soya sauce
1-2 tsp.	ginger powder
1-2 tsp.	Sambal Oelek
2 tbsp.	oil (e.g. groundnut oil or soya bean oil)
Seasoning:	salt, pepper to taste.

Preparation:

1. Cut the pork into bite-size pieces of equal size.
2. Mix together the soya sauce, Sambal Oelek, ginger powder and one tablespoon of oil in a bowl.
3. Peel the garlic, chop it up into small pieces and add to the marinade.
4. Add salt and pepper to the marinade to taste.
5. Allow the meat to infuse in the marinade for 30-60 minutes.
6. Insert the basket insert into the device.
7. Place the meat together with the marinade into the device.
8. Set the cooking temperature to 200 °C.
9. Set the cooking time to 10-15 minutes and switch on the device.
10. The cooking time may differ from the recipe depending on the size of the pieces of meat. If necessary, adjust the cooking temperature and cooking time accordingly.
11. Serve with basmati rice or wild rice.

Turkey Strips with Pepper Vegetables

Portions:	4
Preparation time:	approx. 20 minutes
Cooking time:	approx. 20-25 minutes

Ingredients:

600 g	turkey breast
3	peppers (red, yellow, green)
1	onion
2	garlic cloves
1-2 tbsp.	oil
3-4 tbsp.	light soya sauce
Seasoning:	salt, pepper to taste.

Preparation:

1. Cut the turkey breast into strips and mix with the soya sauce.
2. Wash the peppers, remove the cores and cut into bite-size pieces.
3. Peel the onion and cut into quarters.
4. Peel the garlic and chop it up into small pieces.
5. Insert the basket insert into the device.
6. Place the peppers into the device and spread oil over them.
7. Set the cooking temperature to 200 °C.
8. Set the cooking time to approx. 5 minutes and switch on the device.
9. After the cooking time is up, add the onion and garlic.
10. Set the cooking time to a further 5 minutes and switch on the device.
11. After the cooking time is up, add the turkey strips.
12. Cook for a further 10-15 minutes until the meat is cooked.
13. Extend the cooking time if necessary if the meat is not yet cooked.
14. We recommend wild rice or ribbon noodles as an accompaniment to this dish.

Meatballs

Portions:	2-3
Preparation time:	approx. 15 minutes
Cooking time:	approx. 15-20 minutes

Ingredients:

500 g	minced meat (mixed)
1	egg
2	onions
1	garlic clove
5-6 tbsp.	breadcrumbs
1-2 tbsp.	mustard
1 tbsp.	oil
Seasoning:	salt, pepper, paprika powder to taste.

Preparation:

1. Peel the onions and garlic and cut them up into small pieces.
2. Mix together the minced meat, egg, onions, garlic, breadcrumbs and mustard well and season with herbs and spices of your choice.
3. Insert the basket insert into the device.
4. Shape the minced meat mixture into little balls and add to the device with the oil.
5. Set the cooking temperature to 200 °C.
6. Set the cooking time to approx. 15-20 minutes and switch on the device.
7. Adjust the cooking time depending on whether you want your meatballs dark or prefer them lightly done.

Tip: If you are in a bit of a rush, use frozen meatballs from the supermarket. Follow the preparation instructions on the packaging for details of the cooking times and cooking temperature.

Grilled Vegetable Salad

Portions:	4
Preparation time:	approx. 15 minutes
Cooking time:	approx. 20-25 minutes

Ingredients:

1	pepper, red
1	pepper, yellow
1	pepper, green
1	Spanish onion
2	carrots
1	courgette
150 g	mushrooms
3	garlic cloves
1 tbsp.	olive oil
1 tbsp.	walnut oil
2 tbsp.	balsamic vinegar
2 tbsp.	soya sauce
Seasoning:	salt, pepper, paprika powder to taste.

Preparation:

1. Clean the vegetables and cut them into bite-size pieces of equal size.
2. Peel the onion and cut into quarters.
3. Peel the garlic and chop it up into small pieces.
4. Place the vegetables, onion and garlic into a large bowl, season and mix together well.
5. Add the olive oil, walnut oil, balsamic vinegar and soya sauce to this and again mix together well.
6. Insert the basket insert into the device.
7. Place the vegetable mixture into the device.
8. Set the cooking temperature to 200 °C.
9. Set the cooking time to approx. 20-25 minutes and switch on the device.
10. Increase or reduce the cooking time if necessary, depending on whether you prefer your vegetables crispy or soft.
11. This salad tastes superb with grilled meat and fish or with a fresh baguette as a starter.

Apple-Apricot Dessert with Cinnamon and Sugar

Portions:	4
Preparation time:	approx. 15 minutes
Cooking time:	approx. 25 minutes

Ingredients:

4-5	apples
2 tbsp.	oil
85 g	apricots, dried and ready to eat
1-2 tbsp.	honey
Seasoning:	cinnamon and sugar to taste.

Preparation:

1. Peel the apples, remove the cores and cut them into pieces of equal size.
2. Insert the basket insert into the device.
3. Mix the apple pieces with the oil in a bowl and then place this into the device.
4. Set the cooking temperature to 200 °C.
5. Set the cooking time to 15 minutes and switch on the device.
6. Cut the apricots into quarters and mix them with honey, cinnamon and sugar.
7. After the end of the cooking time, add the mixture of apricot, honey, cinnamon and sugar and cook for a further 10 minutes. If the apples are not yet soft enough, increase the cooking time at a reduced cooking temperature.
8. If necessary, mix together more sugar and cinnamon and add this to the apple and apricot mixture which is still hot. Tastes superb with vanilla ice cream or natural yoghurt.

Peach Strudel

Portions:	1
Preparation time:	approx. 30 minutes
Cooking time:	approx. 30 minutes

Ingredients:

1 pck.	puff pastry, from the refrigerated cabinet
1 pck.	sponge finger biscuits
1/2 pck.	vanilla pudding
1/2 cup	crème fraîche
1 can	peaches

Preparation:

1. Prepare the vanilla pudding as per the package instructions and then allow it to cool.
2. Stir the crème fraîche into the pudding.
3. Place the peaches into a sieve and allow them to drain. Collect the peach juice.
4. Roll out the puff pastry and separate off two puff pastry squares of roughly equal size. The puff pastry squares should be of a size such that they fit onto the grill plate without protruding over the edge of the grill plate.
5. Cover one puff pastry square with sponge finger biscuits. Make sure that you leave a small edge free so that later on you can cover the strudel with the second puff pastry square and seal it shut.
6. Soak the sponge finger biscuits in the peach juice and then spread the pudding over the sponge finger biscuits.
7. Cut the peaches into small cubes and place them onto the pudding layer.
8. Place the second puff pastry square onto the strudel like a lid and press down the edges so that the strudel is nicely sealed shut.
9. Place the turning ring and the grill plate into the device. If necessary, place some baking paper onto the grill plate and then place the strudel on top of it.
10. Set the cooking temperature to 200 °C.
11. Set the cooking time to approx. 30 minutes and switch on the device.
12. The strudel is ready when it has developed a golden brown colour. If the strudel starts to become too dark for your liking, reduce the cooking temperature to 180 °C if you need to.

Tip: Choose a vanilla pudding which is mixed without needing to be cooked. This will mean that the pudding does not have to cool down before you process it further.

Customer Service

If you have any questions about this device, please contact our customer service department:

DS Produkte GmbH, 19258 GALLIN, GERMANY
Tel.: +49 (0)180-5003530 *)
E-mail: service@dspro.de

*) Calls subject to a charge.

We reserve the right to modify the product, packaging or enclosed documentation at any time in conjunction with our policy of continuous development.

Importer:
DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 GALLIN, GERMANY
All rights reserved.

Sommaire

Avant-propos 39
Consignes de temps et de température de cuisson 42
Pommes frites maison 42
À observer impérativement pendant la préparation des pommes frites ! 43
Dips et sauces 44
Dip moutarde 44
Dip tomate 44
Dip fromage frais 45
Pommes de terre au romarin 46
Cuisses de poulet piquantes 47
Champignons de Paris aux herbes et à l'ail 48
Viande de porc asiatique 49
Émincé de dinde aux poivrons 50
Boulettes de viande 51
Salade de légumes grillés 52
Dessert pommes et abricots au sucre et à la cannelle 53
Strudel aux pêches 54
Service après-vente 55

Chère cliente, cher client,
nous vous félicitons d'avoir acheté la friteuse à chaleur tournante Vital « GOURMET MAXX ». C'est si simple de cuisiner des plats délicieux et équilibrés ! Ce livre de recettes vous fournit de nombreuses idées à cuisiner avec cet appareil. Laissez libre cours à votre imagination culinaire !

Nous vous souhaitons un bon appétit et beaucoup de plaisir !

Veuillez lire attentivement ce mode d'emploi avant la première utilisation de la friteuse à chaleur tournante Vital « GOURMET MAXX » et conservez-le précieusement. Si vous donnez ou prêtez cet appareil à une autre personne, n'oubliez pas d'y joindre ce mode d'emploi. Le fabricant et l'importateur déclinent toute responsabilité en cas de non-observation des instructions de ce mode d'emploi !

Avant-propos

« Dis-moi ce que tu manges et je te dirai qui tu es », écrivit le philosophe français Jean Anthelme Brillat-Savarin, il voulait dire que nos habitudes alimentaires reflètent notre mode de vie. Un mode de vie malsain a un effet négatif sur la santé et affaiblit le corps et l'esprit. Une alimentation complète et équilibrée composée de glucides, de protéines, de fibres et de vitamines est importante pour un corps sain et un esprit vif.

Une alimentation saine et équilibrée n'est pas forcément compliquée et ne signifie pas pour autant un renoncement aux bonnes choses et au plaisir de la vie

La Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (Société allemande pour la nutrition) propose 10 règles de base permettant de se nourrir et de boire sainement. Ces règles basées sur des connaissances scientifiques aident à trouver une nourriture saine et savoureuse et à augmenter ainsi son bien-être et ses performances :

1. Manger varié
   une alimentation équilibrée se caractérise par une sélection variée, une combinaison adaptée et une quantité adéquate d'aliments riches en éléments nutritifs et pauvres en énergie. Savourez la plus grande diversité possible d'aliments.
2. Mangez des céréales et des pommes de terre
   Le pain, les pâtes, le riz, les flocons de céréales, de préférence de grains complets, ainsi que les pommes de terre contiennent peu de graisse, mais sont riches en vitamines, minéraux, fibres alimentaires et fibres végétales secondaires. Consommez ces aliments avec des ingrédients aussi pauvres en graisse que possible.
3. Mangez des fruits et des légumes 5 x par jour
   Consommez quotidiennement 5 portions de légumes et de fruits - idéalement à chaque repas, comme collation entre-deux ou comme portion de jus : ainsi vous assimilerez la quantité nécessaire de vitamines, de minéraux ainsi que de fibres alimentaires et végétales (par ex. caroténoïdes et flavonoïdes).
4. Consommez chaque jour du lait et des produits laitiers ; une à deux fois par semaine du poisson, de la viande et de la charcuterie et des œufs avec modération.
   Ces aliments contiennent des nutriments précieux comme le calcium dans le lait, l'iode, le sélénium et les acides gras oméga-3 dans le poisson de mer. La viande fournit les minéraux et les vitamines. Il ne faudrait pas consommer plus de 300 à 600 g de viande et de charcuterie par semaine. Préférez les produits pauvres en graisse, particulièrement en ce qui concerne la viande, la charcuterie et les laitages.

5. Mangez peu de graisse et d'aliments gras
   La graisse fournit les acides gras (essentiels) vitaux et les aliments contenant de la graisse renferment également des vitamines liposolubles. La graisse fournit particulièrement beaucoup d'énergie, donc une alimentation riche en lipides favorise l'obésité. Trop d'acides gras saturés augmentent le risque de troubles du métabolisme et, par conséquent, des maladies cardio-vasculaires. Préférez donc les huiles et les graisses végétales (par ex. l'huile de colza et de soja et les margarines qui en sont tirées). Méfiez-vous des graisses invisibles couramment contenues dans les produits carnés, les laitages, les pâtisseries et confiseries, ainsi que dans la restauration rapide et les produits finis. Un total de 60 à 80 grammes de graisse par jour suffit.
6. Consommez le sucre et le sel avec modération
   Ne consommez qu'occasionnellement le sucre et les aliments ou boissons qui contiennent différentes sortes de sucres (par ex. sirop de glucose). Utilisez peu de sel et faites preuve de créativité en assaisonnant avec les herbes de cuisines et les épices. Utilisez du sel iodé et fluoré.
7. Consommez beaucoup de liquide
   l'eau est vitale. Buvez au moins 1,5 litre de liquide par jour. Buvez de préférence de l'eau et des boissons pauvres en calories comme des tisanes non sucrées.
8. Préparez les aliments délicatement
   Cuisez les plats respectifs le moins longtemps possible avec peu d'eau et de graisse et à la température la plus basse. Ainsi vous conservez le goût naturel, ménagez les éléments nutritifs et évitez la formation d'alliances nuisibles.
9. Prenez le temps de savourez
   mangez consciemment. Prenez votre temps pour manger, cela favorise la sensation de satiété.
10. Faites attention à votre poids et restez en mouvement
    Une alimentation équilibrée, beaucoup d'exercice et de sport vont de pair. Un poids adéquat vous permet de vous sentir bien et améliore votre santé.

Les 10 règles alimentaires du cercle la DGE illustrent une alimentation saine.

Le disque alimentaire de la DGE (2003)

Le disque alimentaire de la DGE est une visualisation des 10 règles de base concernant une alimentation saine. Les segments individuels colorés représentent les parties de la quantité totale d'aliments (sans boisson) en pourcentage de poids. Créez individuellement votre menu prévisionnel à l'aide du disque alimentaire de la DGE et des 10 règles alimentaires :

- Choisissez quotidiennement des aliments dans chacun des 7 groupes illustrés.
- Tenez compte du rapport de quantité représenté lors de votre sélection.
- Utilisez la variété des aliments des groupes individuels.

Utilisez le disque alimentaire de la DGE comme pour le choix d'aliments complets :

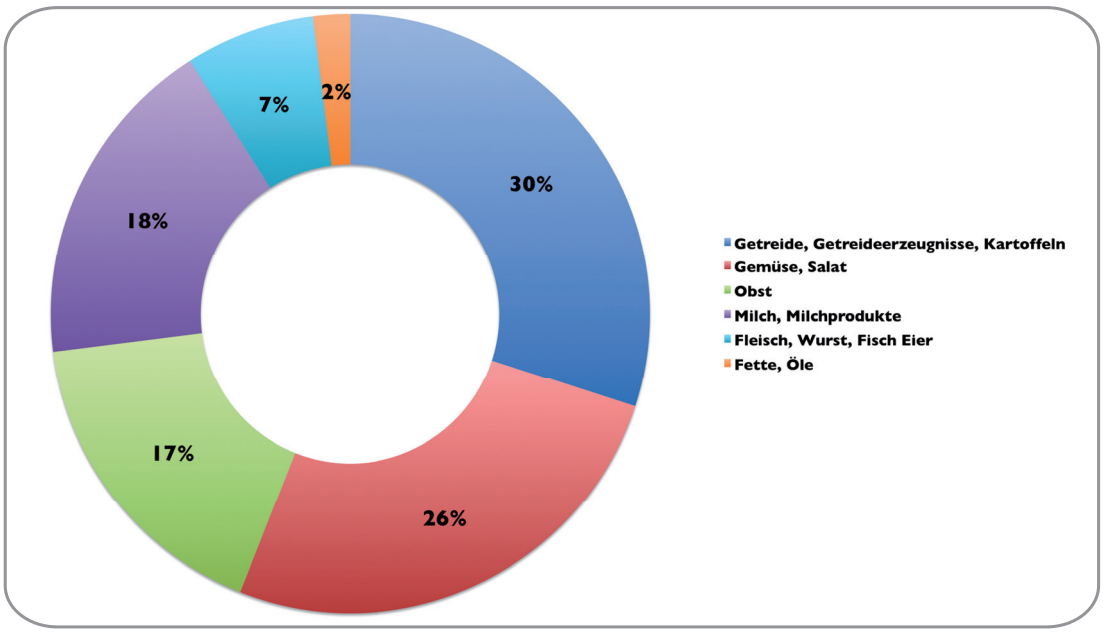


Illustration : représentation simplifiée du disque alimentaire de la DGE (2003)
Partie des segments individuels de la quantité totale d'aliments sans boisson en pourcentage de poids.

Consignes de temps et de température de cuisson

Veuillez noter que les durées et températures de cuisson indiquées sont des valeurs indicatives approximatives. Nous ne pouvons pas garantir un réglage idéal pour vos ingrédients, car ils sont tous de tailles, de formes et de marques différentes en raison de leurs origines. Les temps de cuisson réels varient en fonction de la taille des portions et du réglage de la température de cuisson. Avant de servir, veuillez vous assurer que vos mets sont complètement cuits !

Pommes frites maison

Portions :	2
Temps de préparation :	env. 25 minutes
Temps de cuisson :	env. 28 minutes

Ingrédients :

env. 500 g	pommes de terre (à chair ferme)
1 à 2 cuillères à soupe	huile
Épices :	sel à volonté

Préparation :

1. Éplucher les pommes de terre en bâtonnets de taille égale.
2. Laver et sécher les pommes de terre soigneusement.
3. Mettre le panier amovible dans l'appareil.
4. Placer les bâtonnets de pommes de terre dans le panier brasseur et arroser uniformément avec 1 à 2 cuillères à soupe d'huile.
5. Réglez la température de cuisson sur 200 °C.
6. Programmez un temps de cuisson de 28 minutes environ.
7. Vos pommes frites sont cuites lorsqu'elles sont dorées et croustillantes. Réduisez la température si vous avez l'impression que les pommes frites deviennent trop foncées. Si vos frites ne sont pas cuites en 28 minutes, allongez le temps de cuisson.
8. Ensuite, salez les frites selon vos goûts.

Conseil :

- Mélangez l'huile à vos herbes et épices préférées avant de l'ajouter. Vous réussirez ainsi, par exemple, de savoureuses frites au curry ou au paprik. Laissez libre cours à votre fantaisie.
- En règle générale, la préparation de pommes frites surgelées ne nécessite pas d'huile car la plupart des produits surgelés sont déjà préfrits ! Consultez les indications du fabricant sur l'emballage pour la préparation de pommes frites et de croquettes surgelées.
- Vous pouvez varier entre les quartiers de pommes de terre et les pommes de terre épaisses ou fines en fonction de la taille dont vous coupez les pommes de terre. Plus les pommes de terre coupées sont épaisses plus le temps de cuisson est élevé.
- Vous obtiendrez d'excellents résultats avec une quantité de 500 g car cela permet le brassage uniforme des pommes frites. Si vous souhaitez préparer une quantité plus importante, nous vous recommandons de mélanger les aliments environ toutes les 15 minutes avec une cuillère afin que la cuisson soit bien uniforme.

À observer impérativement pendant la préparation des pommes frites !

Les pommes de terre sont de formes, de tailles, de qualités et de goûts différents selon les sortes, le climat et les conditions de culture. Chaque sorte a ses propres caractéristiques. Les résultats de cuisson peuvent être différents selon l'origine et la saison.

Les pommes de terre à chair ferme sont recommandées pour la préparation de pommes frites. Les pommes de terre nouvelles contiennent souvent beaucoup d'eau et il est difficile d'en faire des pommes frites croustillantes.

Vous obtiendrez un meilleur résultat en lavant soigneusement les pommes de terre à l'eau froide après les avoir coupées, afin d'éliminer une partie de l'amidon. Sécher ensuite soigneusement les pommes frites avec une serviette absorbante. Les frites devraient être pratiquement sèches avant d'être placée dans l'appareil.

Vous réussirez ainsi à coup sûr des frites délicieuses et croustillantes !

Dips et sauces

Dip moutarde

Ingrédients :

200 ml	lait condensé
3 cuillères à soupe	moutarde de Dijon
1	oignon
2 cuillères à café	sucre
Épices :	sel à volonté

Préparation :

1. Éplucher l'oignon et le hacher finement.
2. Bien mélanger tous les ingrédients, goûter, rectifier l'assaisonnement et mettre au frais.
3. Délicieux avec les frites, les quartiers de pommes de terres ou comme dip pour les bâtonnets de légumes.

Dip tomate

Ingrédients :

2 cuillères à café	huile d'olive
1	oignon
1	gousse de piment vert
1	gousse d'ail
1 boîte	tomates en morceaux
env. 350 ml	bouillon
2 cuillères à soupe	sucre brun
Épices :	poivre

Préparation :

1. Éplucher l'oignon et le hacher finement.
2. Laver la gousse de piment, retirer les pépins et hacher finement.
3. Éplucher l'ail et le passer au presse-ail.
4. Chauffer l'huile dans une poêle et y rôtir doucement l'oignon, l'ail et le piment jusqu'à ce que l'oignon soit translucide et tendre.
5. Ajouter les tomates avec le jus et le bouillon.
6. Laisser cuire le mélange à petit feu quelques minutes.
7. Assaisonner avec du sucre et du poivre.
8. Puis laisser refroidir et mettre au frais.
9. Délicieux avec les frites, les quartiers de pommes de terres ou comme dip pour les bâtonnets de légumes.

Dip fromage frais

Ingrédients :

200 g	fromage frais, alternativement fromage blanc ou crème fraîche
À volonté	lait
1 bouquet	oignons de printemps
1	gousse d'ail
Épices :	herbes de Provence (surgelées), sel, poivre

Préparation :

1. Nettoyer les oignons de printemps et les couper en petites rondelles.
2. Éplucher l'ail et le hacher finement.
3. Mélanger le fromage frais, les oignons de printemps et l'ail.
4. Ajouter un peu de lait et battre jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.
5. À la fin, ajouter les herbes et bien mélanger.
6. Assaisonnez le tout de sel et de poivre.
7. Délicieux avec les frites, les quartiers de pommes de terres ou comme dip pour les bâtonnets de légumes.

Pommes de terre au romarin

Portions :	2
Temps de préparation :	env. 20 minutes
Temps de cuisson :	env. 30 minutes

Ingrédients :

500 g	petites pommes de terre (à chair ferme)
2 à 3 cuillères à soupe	huile d'olive
2 cuillères à café	farine
Épices :	brins de romarin frais, sel et poivre à volonté

Préparation :

1. Éplucher les pommes de terre, partager en deux, laver et sécher.
2. Mettre le panier amovible dans l'appareil.
3. Mélanger les pommes de terre avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 2 cuillères à soupe de farine puis placer le tout dans la friteuse à chaleur tournante.
4. Ajouter le brin de romarin aux pommes de terre.
5. Répartir une cuillère à soupe supplémentaire d'huile d'olive sur les pommes de terre.
6. Régler la température de cuisson sur 200 °C.
7. Régler le temps de cuisson sur 30 minutes et mettre l'appareil en marche.
8. Les pommes de terre au romarin sont prêtes à être servies lorsqu'elles sont bien dorées.
9. Si les pommes de terre au romarin ne sont pas complètement cuites à la fin du temps de cuisson, régler la température sur 180 °C et augmenter la durée.
10. Assaisonnez les pommes de terre au romarin de sel et de poivre, selon vos goûts.
11. Délicieux avec du poisson frais grillé et des légumes frais.

Cuisses de poulet piquantes

Portions :	4 à 6
Temps de préparation :	env. 25 minutes
Temps de cuisson :	de 20 à 30 minutes env.

Ingrédients :

4 à 6	cuisses de poulet
2 à 3 cuillères à soupe	huile d'olive
1	gousse d'ail
2 cuillères à café	sucre
1 cuillère à café	piment en poudre
Épices :	sel, poivre à volonté

Préparation :

1. Éplucher l'ail et le passer au presse-ail.
2. Mélanger l'ail, le sucre, le piment en poudre, le sel, le poivre et l'huile.
3. Enduire les cuisses de poulet avec la marinade et laisser macérer au moins 20 minutes.
4. Mettre le panier amovible dans l'appareil.
5. Placer les cuisses de poulet dans le panier brasseur.
6. Régler la température de cuisson sur 200 °C.
7. Régler le temps de cuisson entre 20 et 30 minutes et mettre l'appareil en marche.
8. Le temps de cuisson peut varier de la recette selon la taille des cuisses de poulet. Adapter le temps et la température de cuisson, le cas échéant.
9. Délicieux comme snack entre-deux ou pour accompagner une salade.

Champignons de Paris aux herbes et à l'ail

Portions :	4
Temps de préparation :	env. 10 minutes
Temps de cuisson :	de 15 à 20 minutes env.

Ingrédients :

500 g	champignons de Paris frais
1 cuillère à soupe	huile d'olive
4	gousses d'ail
1 bouquet	persil frais
Épices :	sel, poivre à volonté

Préparation :

1. Nettoyer les champignons et les couper en quatre.
2. Éplucher les gousses d'ail et les hacher finement.
3. Mettre le panier amovible dans l'appareil.
4. Mettre les champignons et les gousses d'ail dans l'appareil.
5. Répartir l'huile sur les champignons.
6. Régler la température de cuisson sur 200 °C.
7. Régler le temps de cuisson entre 8 et 10 minutes et mettre l'appareil en marche.
8. Dans l'intervalle, laver le persil et le hacher finement.
9. Ajouter le persil à la fin du temps de cuisson et assaisonner avec le sel et le poivre.
10. Régler le temps de cuisson sur 8 à 10 minutes supplémentaires à 200 °C.
11. Augmenter ou diminuer le temps de cuisson selon vos goûts, si vous préférez les champignons plus ou moins croquants.
12. Délicieux comme snack entre-deux ou pour accompagner une salade.

Viande de porc asiatique

Portions :	2 à 3
Temps de préparation :	env. 60 minutes
Temps de cuisson :	env. 15 minutes

Ingrédients :

env. 600 g	filet de porc
2	gousses d'ail
5 cuillères à soupe	sauce au soja
1 à 2 cuillères à café	poudre de gingembre
1 à 2 cuillères à café	Sambal Olek
2 cuillères à soupe	huile (par ex. de cacahuète ou de soja)
Épices :	sel, poivre à volonté

Préparation :

1. Couper la viande de porc en petits morceaux de taille égale.
2. Mélanger la sauce au soja, le Sambal Olek, la poudre de gingembre et une cuillère à soupe d'huile dans le bol.
3. Éplucher l'ail, le hacher finement et l'ajouter à la marinade.
4. Assaisonnez la marinade avec du sel et du poivre.
5. Laisser macérer la viande de 30 à 60 minutes dans la marinade.
6. Mettre le panier amovible dans l'appareil.
7. Placer la viande avec la marinade dans l'appareil.
8. Régler la température de cuisson sur 200 °C.
9. Régler le temps de cuisson sur 10 à 15 minutes et mettre l'appareil en marche.
10. Le temps de cuisson peut varier de la recette selon la taille des morceaux de viande. Adapter le temps et la température de cuisson, le cas échéant.
11. Servir avec du riz basmati ou du riz sauvage.

Émincé de dinde aux poivrons

Portions :	4
Temps de préparation :	env. 20 minutes
Temps de cuisson :	de 20 à 25 minutes env.

Ingrédients :

600 g	escalope de dinde
3	poivrons (rouge, jaune, vert)
1	oignon
2	gousses d'ail
1 à 2 cuillères à soupe	huile
3 à 4 cuillères à soupe	sauce au soja claire
Épices :	sel, poivre à volonté

Préparation :

1. Couper l'escalope de dinde en bande et mélanger avec la sauce au soja.
2. Laver les poivrons, les épépiner et les couper en petits morceaux.
3. Éplucher l'oignon et le couper en quatre.
4. Éplucher l'ail et le hacher finement.
5. Mettre le panier amovible dans l'appareil.
6. Mettre les poivrons dans l'appareil et arroser avec l'huile.
7. Régler la température de cuisson sur 200 °C.
8. Régler le temps de cuisson sur 5 minutes et mettre l'appareil en marche.
9. Ajouter l'oignon et l'ail à la fin du temps de cuisson.
10. Régler le temps de cuisson sur 5 minutes supplémentaires et mettre l'appareil en marche.
11. Ajouter les bandes de dinde la fin du temps de cuisson.
12. Continuer la cuisson pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que la viande soit bien cuite.
13. Si la viande n'est pas encore cuite, prolongez le temps de cuisson.
14. Nous vous recommandons du riz sauvage ou des tagliatelles comme garniture.

Boulettes de viande

Portions :	2 à 3
Temps de préparation :	env. 15 minutes
Temps de cuisson :	de 15 à 20 minutes env.

Ingrédients :

500 g	viande hachée (mélangée)
1	œuf
2	oignons
1	gousse d'ail
5 à 6 cuillères à soupe	chapelure ou panure
1 à 2 cuillères à soupe	moutarde
1 cuillère à soupe	huile
Épices :	sel, poivre, paprika à volonté

Préparation :

1. Éplucher l'oignon et l'ail et le couper finement.
2. Bien mélanger la viande hachée, l'œuf, les oignons, l'ail, la panure ou la chapelure et la moutarde et assaisonner selon vos goûts.
3. Mettre le panier amovible dans l'appareil.
4. Former des petites boulettes avec la pâte de viande hachée et mettre dans l'appareil avec l'huile.
5. Régler la température de cuisson sur 200 °C.
6. Régler le temps de cuisson entre 15 et 20 minutes et mettre l'appareil en marche.
7. Adapter le temps de cuisson selon vos goûts (boulettes de viande plus ou moins grillées).

Conseil : prendre les boulettes de viande surgelées du supermarché pour une préparation plus rapide. Observer les indications de préparation sur l'emballage concernant le temps et la température de cuisson.

Salade de légumes grillés

Portions :	4
Temps de préparation :	env. 15 minutes
Temps de cuisson :	de 20 à 25 minutes env.

Ingrédients :

1	poivron rouge
1	poivron jaune
1	poivron vert
1	gros oignon
2	carottes
1	courgette
150 g	champignons de Paris
3	gousses d'ail
1 cuillère à soupe	huile d'olive
1 cuillère à soupe	huile de noix
2 cuillères à soupe	vinaigre balsamique
2 cuillères à soupe	sauce au soja
Épices :	sel, poivre, paprika à volonté

Préparation :

1. Nettoyer les légumes et les couper en morceaux de taille égale.
2. Éplucher l'oignon et le couper en quatre.
3. Éplucher l'ail et le hacher finement.
4. Mettre les légumes, l'oignon et l'ail dans un récipient de taille adéquate, assaisonner et bien mélanger.
5. Ajouter l'huile d'olive, l'huile de noix, le vinaigre balsamique et la sauce au soja et bien mélanger à nouveau.
6. Mettre le panier amovible dans l'appareil.
7. Mettre le mélange de légumes dans l'appareil.
8. Régler la température de cuisson sur 200 °C.
9. Régler le temps de cuisson entre 20 et 25 minutes et mettre l'appareil en marche.
10. Augmenter ou diminuer le temps de cuisson selon vos goûts, si vous préférez les légumes tendres ou croquants.
11. La salade accompagne à merveille la viande grillée et le poisson ou une baguette fraîche en entrée.

Dessert pommes et abricots au sucre et à la cannelle

Portions :	4
Temps de préparation :	env. 15 minutes
Temps de cuisson :	env. 25 minutes

Ingrédients :

4 à 5	pommes
2 cuillères à soupe	huile
85 g	abricots séchés et prêt à la consommation
1 à 2 cuillères à soupe	miel
Épices :	sucre et cannelle à volonté

Préparation :

1. Éplucher les pommes, retirer les pépins et couper en morceaux de taille égale.
2. Mettre le panier amovible dans l'appareil.
3. Mélanger les morceaux de pommes avec l'huile dans un bol et mettre dans l'appareil.
4. Régler la température de cuisson sur 200 °C.
5. Régler le temps de cuisson sur 15 minutes et mettre l'appareil en marche.
6. Couper les abricots en quatre et mélanger avec le miel, la cannelle et le sucre.
7. Ajouter le mélange d'abricots, de miel, de cannelle et de sucre à la fin du temps de cuisson et continuer la cuisson 10 minutes. Si les pommes ne sont pas assez tendres, augmenter le temps de cuisson en diminuant la température.
8. Si nécessaire, rajouter du sucre et de la cannelle, bien mélanger et ajouter au mélange de pommes et d'abricots encore très chaud. Délicieux avec de la glace vanille ou un yaourt nature

Strudel aux pêches

Portions :	1
Temps de préparation :	env. 30 minutes
Temps de cuisson :	env. 30 minutes

Ingrédients :

1 paquet	pâte feuilletée du rayon frais
1 paquet	biscuit à la cuillère
1/2 sachet	pudding vanille
1/2 gobelet	crème fraîche
1 boîte	pêches

Préparation :

1. Préparer le pudding vanille selon les indications du sachet et laisser refroidir.
2. Incorporer la crème fraîche au pudding.
3. Mettre les pêches dans une passoire et les laisser s'égoutter. Récupérer le jus de pêches.
4. Dérouler la pâte feuilletée et la partager en deux carrés de taille égale. Les carrés de pâte feuilletée doivent être de taille à tenir sur le gril sans dépasser le bord de la plaque du gril.
5. Couvrir un carré de pâte feuilletée avec les biscuits à la cuillère. Assurez-vous de laisser un petit bord libre afin de pouvoir recouvrir le strudel avec le deuxième carré de pâte feuilletée et le fermer.
6. Imprégner les biscuits à la cuillère avec le jus de pêches et répartir le pudding sur les biscuits.
7. Couper les pêches en petits cubes et ajouter sur la couche de pudding.
8. Poser le deuxième carré de pâte feuilletée comme un couvercle sur le strudel et presser les bords afin de bien le fermer.
9. Placer le plateau rotatif et la plaque du gril dans l'appareil. Le cas échéant, garnir la plaque du gril avec un peu de papier sulfurisé et placer le strudel dessus.
10. Régler la température de cuisson sur 200 °C.
11. Régler le temps de cuisson sur 30 minutes et mettre l'appareil en marche.
12. Le strudel est fini lorsqu'il est bien doré. Si le strudel devient trop foncé, diminuer la température de cuisson à 180 °C.

Conseil : choisir un pudding vanille qui n'a pas besoin de cuisson. Ainsi, il n'a pas besoin de refroidir avant de poursuivre la recette.

Service après-vente

Si vous avez des questions à propos de cet appareil, veuillez vous adresser à notre service après-vente :

DS Produkte GmbH, 19258 GALLIN, ALLEMAGNE
Tél. : +49 (0)180-5003530 *)
E-mail : service@dspro.de

*) Appel payant.

Dans le cadre du développement continuel de nos produits, nous nous réservons le droit de modifier à tout moment le produit, son emballage ainsi que la documentation jointe.

Importateur :
DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 GALLIN, ALLEMAGNE
Tous droits réservés

Inhoud

Voorwoord 57
Aanwijzingen met betrekking tot gaartijd en gaartemperatuur 60
Zelfgemaakte pommes frites 60
Waar u tijdens de bereiding van pommes frites op moet letten! 61
Dips en sauzen 62
Mosterd-dip 62
Tomaten-dip 62
Verse kaas-dip 63
Rozemarijnaardappeltjes 64
Pikante kippenbouten 65
Kruiden-knoflook-champignons 66
Varkensvlees op Aziatische wijze 67
Kalkoenreepjes met paprikagroente 68
Gehaktballetjes 69
Salade met gegrilde groenten 70
Appel-abrikozen-dessert met kaneel en suiker 71
Perzikstrudel 72
Klantenservice 73

Geachte klant,
Wij zijn blij, dat u hebt gekozen voor de aankoop van de ‘GOURMET MAXX’ Vital-heteluchtfriteuse. Zo eenvoudig kan uitgebalanceerd en smaakvol koken zijn! Dit receptenboekje geeft u receptideeën vol afwisseling, die u met dit apparaat kunt nakoken. Laat uw fantasie de vrije loop!

Wij wensen u een gezond eet smakelijk en veel plezier!

Lees vóór het eerste gebruik van de ‘GOURMET MAXX’ Vital-heteluchtfriteuse de bijgevoegde handleiding zorgvuldig door en bewaar deze goed. Wanneer u het apparaat aan iemand anders geeft, moet tevens deze handleiding worden overhandigd. Fabrikant en importeur aanvaarden geen aansprakelijkheid, wanneer de informatie in deze handleiding niet in acht wordt genomen!

Voorwoord

'Zeg me wat je eet en ik zal je zeggen wie je bent', schreef de Franse filosoof Jean Anthelme Brillat-Savarin en hij bedoelde daarmee, dat onze eetgewoonten onze levenswijze weerspiegelen. Een ongezonde levensstijl heeft een negatieve weerslag op de gezondheid en verzwakt het lichaam en de geest. Een volwaardige en uitgebalanceerde voeding in de vorm van een combinatie uit koolhydraten, eiwitten, voedingsvezels en vitaminen zijn belangrijk voor een gezond lichaam en een heldere geest.

Een volwaardige, uitgebalanceerde voeding hoeft niet duur te zijn en betekent ook niet, dat moet worden afgezien van de 'geneugten van het leven'.

De Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) (Duits Voedingscentrum) heeft 10 regels opgesteld hoe u volwaardig kunt eten en drinken. Deze regels op basis van wetenschappelijk inzicht hebben als doelstelling het helpen bij het maken van keuzen hoe gezond en lekker te eten en daarbij prestaties en welbevinden te bevorderen:

1. Eet veelzijdig
   Een uitgebalanceerde voeding wordt gekenmerkt door een keuze vol afwisseling, een passende combinatie en de juiste hoeveelheid aan energiearme levensmiddelen die rijk zijn aan voedingsstoffen. Geniet van een zo groot mogelijke veelzijdigheid aan levensmiddelen.
2. Eet graanproducten – en aardappelen
   Brood, pasta, rijst, graanvlokken, het liefste volkoren alsook aardappelen bevatten nauwelijks vet, maar wel voldoende vitaminen, mineralen alsook voedingsvezels en secundaire plantenstoffen. Nuttig deze levensmiddelen met indien mogelijk vetarme ingrediënten.
3. Eet 5x groente en fruit per dag
   Neem dagelijks 5 porties groente en fruit tot u – in het ideale geval bij elke hoofdmaaltijd, als tussendoortje of als een glas sap: op die manier krijgt u voldoende vitaminen, mineralen alsook voedingsvezels en secundaire plantenstoffen binnen (bijv. carotenoïden, flavonoïden).
4. Neem dagelijks melk en melkproducten tot u; één- tot tweemaal per week vis, vlees en vleeswaren alsook eieren met mate
   Deze levensmiddelen bevatten waardevolle voedingsstoffen, zoals calcium in melk, jodium, seleen en omega-3-vetzuren in zeevis. Vlees is een leverancier van mineralen en vitaminen. Beperk de consumptie van vlees en vleeswaren tot 300 – 600 g per week. Geef de voorkeur aan vetarme producten, vooral bij vlees- en melkproducten.
5. Eet weinig vet en vetrijke levensmiddelen
   Vet levert vitale (essentiële) vetzuren en vethoudende levensmiddelen bevatten ook in vet oplosbare vitaminen. Vet is bijzonder energierijk, daarom kan te veel voedingsvet overgewicht in de hand werken. Te veel verzadigde vetzuren

verhogen het risico op vetstofwisselingsstoornissen, met als mogelijk gevolg aandoeningen van het hartvaatstelsel. Geef de voorkeur aan plantaardige oliën en vetten (bijv. koolzaad- of sojaolie en daaruit geproduceerde smeerbare vetproducten). Let op onzichtbaar vet, dat vaak aanwezig is in vlees- en melkproducten, gebak en zoetwaren alsook in fastfood- en kant-en-klare producten. In totaal 60 – 80 gram vet per dag is voldoende.

6. Neem suiker en zout slechts met mate tot u
   Nuttig suiker en levensmiddelen resp. dranken, die met diverse soorten suiker (bijv. glucosestroop) zijn gemaakt slechts af en toe. Breng uw eten creatief op smaak met kruiden en specerijen en weinig zout. Gebruik zout met jodium en fluoride.
7. Neem veel vloeistof tot u
   Water is van levensbelang. Drink elke dag ongeveer 1,5 liter vloeistof. Geef de voorkeur aan water en andere caloriearme dranken, alsook ongezoete kruidenthee.
8. Bereid uw levensmiddelen zorgvuldig
   Gaar de desbetreffende etenswaren bij zo laag mogelijke temperaturen, indien mogelijk kort, met weinig water en weinig vet. Op die manier treedt er geen verlies op van de natuurlijke smaak, worden voedingsstoffen ontzien en wordt de vorming van schadelijke verbindingen voorkomen.
9. Neem de tijd om te genieten
   Eet bewust. Neem de tijd voor het eten, dat stimuleert het krijgen van een verzadigd gevoel.
10. Let op uw lichaamsgewicht en blijf in beweging
    Uitgebalanceerde voeding, veel lichaamsbeweging en sport gaan hand in hand. Met het juiste lichaamsgewicht voelt u zich goed en stimuleert u uw gezondheid.

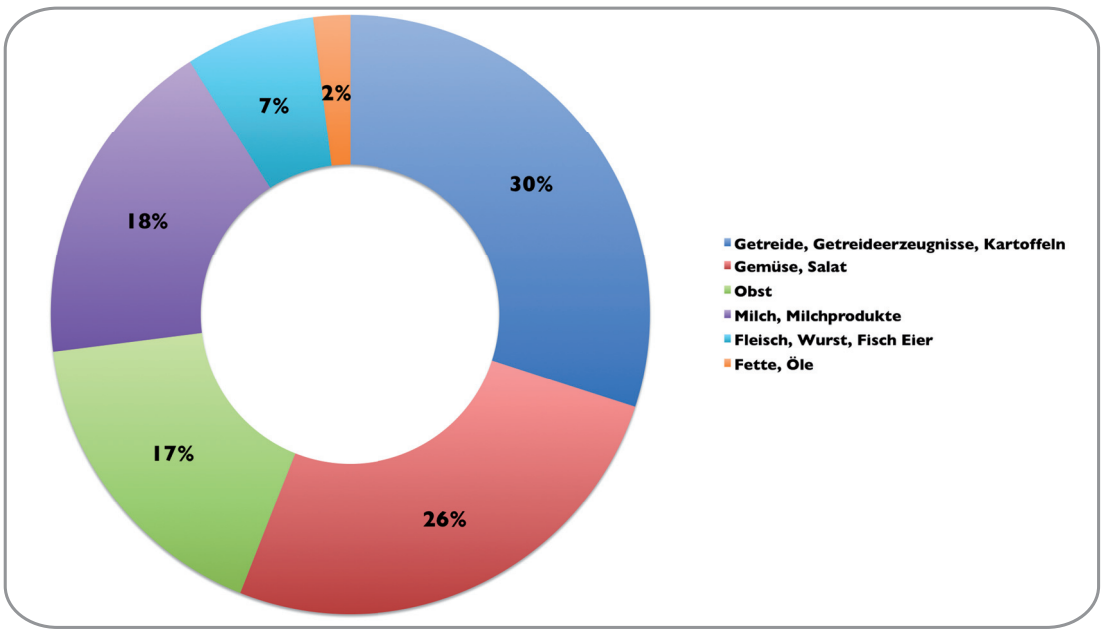
Hoe een dergelijke volwaardige voeding er met behulp van deze 10 voedingsregels moet uitzien, geeft de DGE-voedingsschijf aan.

De DGE-voedingsschijf (2003)

De DGE-voedingsschijf is een visualisering van de 10 regels voor een volwaardige voeding. De afzonderlijke kleurige segmenten stellen de aandelen voor in de totale hoeveelheid levensmiddelen (zonder dranken) in gewichtsprocenten. Stel aan de hand van de DGE-voedingsschijf en de 10 voedingsregels individueel uw menu op:

- Kies dagelijks uit alle 7 voorgestelde levensmiddelengroepen.
- Houd bij uw keuze rekening met de aangegeven verhouding van de hoeveelheden.
- Maak gebruik van de veelzijdigheid van levensmiddelen van de afzonderlijke groepen.

Gebruik de DGE-voedingsschijf als wegwijzer voor een volwaardige levensmiddelenkeuze:



Afbeelding: vereenvoudigde voorstelling van de DGE-voedingsschijf (2003)
Aandelen van de afzonderlijke segmenten in de totale hoeveelheid levensmiddelen zonder dranken in gewichtsprocent.

Aanwijzingen met betrekking tot gaartijd en gaartemperatuur

Let erop, dat alle aangegeven gaartemperaturen en gaartijden slechts richtwaarden zijn. Aangezien er verschillen zijn in ingrediënten opgrond van hun herkomst, grootte, vorm alsook merk, kunnen wij de optimale instelling voor uw ingrediënten niet garanderen. De daadwerkelijke gaartijden kunnen daarom afhankelijk van de portiegrootte en de ingestelde gaartijd variëren. Controleer voor het serveren, of uw gerechten volledig gaar zijn!

Zelfgemaakte pommes frites

Porties:	2
Voorbereidingstijd:	ca. 25 minuten
Gaartijd:	ca. 28 minuten

Ingrediënten:

ca. 500 g	aardappelen (vastkokend)
1-2 el	olie
Kruiden:	zout naar wens

Bereiding:

1. Aardappelen schillen en in staafjes van gelijke grootte snijden.
2. Aardappelen grondig wassen en afdrogen.
3. Korfinzetstuk in het apparaat plaatsen.
4. De aardappelstaafjes in de roerkorf doen en gelijkmatig 1-2 el olie erover verdelen.
5. Stel de gaartemperatuur in op 200 °C.
6. Stel de gaartijd in op ca. 28 minuten.
7. Uw pommes frites zijn gaar, wanneer deze goudbruin en knapperig zijn. Verminder eventueel de temperatuur, wanneer u het gevoel hebt, dat de pommes frites te donker worden. Mochten uw pommes frites na afloop van de 28 minuten niet gaar zijn, verleng dan eventueel de gaartijd.
8. Zout uw pommes frites na afloop naar wens.

Tips:

- Vermeng de olie voor het toevoegen met uw lievelingsspecerijen en kruiden. Op die manier zijn ook bijv. curry- of paprika-pommes frites eenvoudig te maken. Laat uw vrije fantasie de loop.
- Wanneer u diepgevroren pommes frites wilt bereiden, is het niet nodig olie toe te voegen, omdat de meeste diepvriesproducten meestal zijn voorgebakken! Houd u zich voor de bereiding van diepgevroren pommes frites of kroketten aan de aanwijzingen van de fabrikant op de verpakking.
- Afhankelijk van hoe dik u uw aardappels snijdt, kunt u variëren tussen aardappelpartjes en dikke of dunne pommes frites. Hoe dikker de aardappel is gesneden, hoe langer de gaartijd is.
- Optimale resultaten verkrijgt u bij een hoeveelheid van 500 g, aangezien de pommes frites bij deze hoeveelheid gelijkmatig worden doorgeroerd. Wanneer u een grotere hoeveelheid wilt bereiden, raden wij u aan om de levensmiddelen ca. om de 15 minuten met een keukenlepel door te mengen, zodat de levensmiddelen gelijkmatig worden gegaard.

Waar u tijdens de bereiding van pommes frites op moet letten!

Afhankelijk van soort, klimatologische omstandigheden en teeltgebied laten aardappelen verschillen zien in vorm, grootte, smaak en kwaliteit. Elk soort heeft zijn eigen speciale kenmerken. De bakresultaten kunnen daarom verschillen afhankelijk van herkomst en seizoen.

Voor de bereiding van pommes frites worden vastkokende aardappelen aangeraden. Jonge aardappelen hebben vaak een hoog watergehalte, waardoor het moeilijk wordt om knapperige pommes frites te maken.

Voor de beste resultaten moeten de aardappelen nadat ze zijn gesneden, grondig worden gewassen met koud water, om een deel van het zetmeel te verwijderen. Daarna moeten de pommes frites goed met een absorberende doek worden afgedroogd. De pommes frites moeten praktisch droog zijn, voordat u ze in het apparaat doet.

Op manier is het maken van lekkere en knapperige pommes frites maken geen enkel probleem!

Dips en sauzen

Mosterd-dip

Ingrediënten:

200 ml	blikjesmelk
3 el	dijonmosterd
1	ui
2 tl	suiker
Kruiden:	zout naar wens

Bereiding:

1. Uien schillen en fijnhakken.
2. Alle ingrediënten goed vermengen, op smaak brengen en koud wegzetten.
3. Smaakt heerlijk bij pommes frites, aardappelpartjes of als dip voor groentesticks.

Tomaten-dip

Ingrediënten:

2 tl	olijfolie
1	ui
1	groene chilipeper
1	knoflookteentje
1 blikje	tomaten in blokjes
ca. 350 ml	bouillon
2 el	bruine suiker
Kruiden:	peper

Bereiding:

1. Uien schillen en fijnhakken.
2. Chilipeper wassen, van zaadjes ontdoen en fijnhakken.
3. Knoflook pellen en door de knoflookpers drukken.
4. Olie in een pan verhitten en uien, knoflook en chili aanbraden, tot de uien glazig en zacht zijn.
5. Tomaten inclusief sap en de bouillon erbij doen.
6. Het mengsel enkele minuten zachtjes laten koken.
7. Met suiker en peper op smaak brengen.
8. Vervolgens laten afkoelen en koud wegzetten.
9. Smaakt heerlijk bij pommes frites, aardappelpartjes of als dip voor groentesticks.

Verse kaas-dip

Ingrediënten:

200 g	verse kaas; alternatief kwark of crème fraîche
Naar wens	melk
1 bosje	lente-uitjes
1	knoflookteentje
Kruiden:	Provençaalse kruiden (diepgevroren), zout, peper

Bereiding:

1. Lente-uitjes schoonmaken en in kleine ringetjes snijden.
2. Knoflook pellen en fijnhakken.
3. Verse kaas, lente-uitjes en knoflook met elkaar vermengen.
4. Voeg een scheutje melk toe, om het mengsel glad te roeren.
5. Tot slot de kruiden toevoegen en goed vermengen.
6. Met zout en peper op smaak brengen.
7. Smaakt heerlijk bij pommes frites, aardappelpartjes of als dip voor groentesticks.

Rozemarijnaardappeltjes

Porties:	2
Voorbereidingstijd:	ca. 20 minuten
Gaartijd:	ca. 30 minuten

Ingrediënten:

500 g	kleine aardappelen (vastkokend)
2-3 el	olijfolie
2 el	bloem
Kruiden:	verse rozemarijntakjes, zout en peper naar wens

Bereiding:

1. Aardappelen schillen, halveren, wassen en afdrogen.
2. Korfinzetstuk in het apparaat plaatsen.
3. De aardappelen met 2 eetlepels olijfolie en 2 eetlepels bloem mengen en in de heteluchtfriteuse doen.
4. Doe de rozemarijntakjes bij de aardappelen.
5. Verdeel een verdere eetlepel olijfolie over de aardappelen.
6. Gaartemperatuur instellen op 200 °C.
7. Gaartijd instellen op ca. 30 minuten en het apparaat inschakelen.
8. Uw rozemarijnaardappeltjes zijn klaar om te worden geserveerd, wanneer ze een mooie goudbruine kleur hebben gekregen.
9. Mochten de rozemarijnaardappeltjes na afloop van de gaartijd nog niet gaar zijn, zet dan de gaartemperatuur op 180 °C en verleng de gaartijd.
10. Breng uw rozemarijnaardappeltjes eventueel met een beetje zout en peper op smaak.
11. Smaakt heerlijk bij vers gebraden vlees en verse groente.

Pikante kippenbouten

Porties:	4-6
Voorbereidingstijd:	ca. 25 minuten
Gaartijd:	ca. 20-30 minuten

Ingrediënten:

4-6	kippenbouten
2-3 el	olijfolie
1	knoflookteentje
2 tl	suiker
1 tl	chilipoeder
Kruiden:	zout, peper naar wens

Bereiding:

1. Knoflook pellen en met de knoflookpers uitpersen.
2. Knoflook, suiker, chilipoeder, zout, peper en olie vermengen.
3. De kippenbouten met de marinade inwrijven en minimaal 20 minuten laten staan.
4. Korfinzetstuk in het apparaat plaatsen.
5. Doe de kippenbouten in de roerkorf.
6. Gaartemperatuur instellen op 200 °C.
7. Gaartijd instellen op ca. 20-30 minuten en het apparaat inschakelen.
8. De gaartijd kan afhankelijk van de grootte van de kippenbout afwijken van het recept. Pas de gaartemperatuur en gaartijd eventueel hierop aan.
9. Smaakt heerlijk als snack voor tussendoor of als bijgerecht bij een salade.

Kruiden-knoflook-champignons

Porties:	4
Voorbereidingstijd:	ca. 10 minuten
Gaartijd:	ca. 15-20 minuten

Ingrediënten:

500 g	champignons, verse
1 el	olijfolie
4	knoflookteentjes
1 bosje	verse peterselie
Kruiden:	zout, peper naar wens

Bereiding:

1. Champignons schoonmaken en in vieren delen.
2. Knoflookteentjes pellen en fijnhakken.
3. Korfinzetstuk in het apparaat plaatsen.
4. Champignons, knoflookteentjes in het apparaat doen.
5. Olie over de champignons verdelen.
6. Gaartemperatuur instellen op 200 °C.
7. Gaartijd instellen op ca. 8-10 minuten en het apparaat inschakelen.
8. Ondertussen de peterselie wassen en fijnhakken.
9. Na afloop van de gaartijd de peterselie toevoegen en op smaak brengen met zout en peper.
10. Stel de gaartijd op 200 °C nogmaals in op 8-10 minuten.
11. Verleng resp. verkort eventueel de gaartijd, afhankelijk van of u uw champignons krokant of minder krokant wilt.
12. Smaakt heerlijk als snack voor tussendoor of als bijgerecht bij een salade.

Varkensvlees op Aziatische wijze

Porties:	2-3
Voorbereidingstijd:	ca. 60 minuten
Gaartijd:	ca. 15 minuten

Ingrediënten:

ca. 600 g	varkensvlees
2	knoflookteentjes
5 el	sojasaus
1-2 tl	gemberpoeder
1-2 tl	sambal oelek
2 el	olie (bijv. arachideolie of sojaolie)
Kruiden:	zout, peper naar wens

Bereiding:

1. Varkensvlees in hapklare stukjes van gelijke grootte snijden.
2. Sojasaus, sambal oelek, gemberpoeder en een eetlepel olie in een schaal doen.
3. Knoflook pellen, fijnhakken en aan de marinade toevoegen.
4. Marinade met zout en peper op smaak brengen.
5. Vlees gedurende 30-60 minuten laten trekken in de marinade.
6. Korfinzetstuk in het apparaat plaatsen.
7. Doe het vlees samen met de marinade in het apparaat.
8. Gaartemperatuur instellen op 200 °C.
9. Gaartijd instellen op 10-15 minuten en het apparaat inschakelen.
10. De gaartijd kan afhankelijk van de grootte van de stukken vlees afwijken van het recept. Pas de gaartemperatuur en gaartijd eventueel hierop aan.
11. Serveer hierbij basmatirijst of wilde rijst.

Kalkoenreepjes met paprikagroente

Porties:	4
Voorbereidingstijd:	ca. 20 minuten
Gaartijd:	ca. 20-25 minuten

Ingrediënten:

600 g	kalkoenschnitzel
3	paprika's (rood, geel, groen)
1	ui
2	knoflookteentjes
1-2 el	olie
3-4 el	lichte sojasaus
Kruiden:	zout, peper naar wens

Bereiding:

1. Kalkoenschnitzel in reepjes snijden en met de sojasaus vermengen.
2. Paprika wassen, van zaadjes ontdoen en in hapklare stukjes snijden.
3. Uien schillen en in vieren delen.
4. Knoflookteentjes pellen en fijnhakken.
5. Korfinzetstuk in het apparaat plaatsen.
6. Paprika in het apparaat doen en olie erover verdelen.
7. Gaartemperatuur instellen op 200 °C.
8. Gaartijd instellen op ca. 5 minuten en het apparaat inschakelen.
9. Na afloop van de gaartijd, uien en knoflook toevoegen.
10. Gaartijd op nogmaals 5 minuten instellen en het apparaat inschakelen.
11. Na afloop van de gaartijd kalkoenreepjes toevoegen.
12. Nogmaals 10-15 minuten garen, tot het vlees gaar is.
13. Verleng eventueel de gaartijd, mocht het vlees nog niet gaar zijn.
14. Als bijlage raden wij wilde rijst of brede lintpasta aan.

Gehaktballetjes

Porties:	2-3
Voorbereidingstijd:	ca. 15 minuten
Gaartijd:	ca. 15-20 minuten

Ingrediënten:

500 g	gehakt (gemengd)
1	ei
2	uien
1	knoflookteentje
5-6 el	broodkruim of paneermeel
1-2 el	mosterd
1 el	olie
Kruiden:	zout, peper, paprikapoeder naar wens

Bereiding:

1. Uien schillen en knoflook pellen en beide klein snijden.
2. Gehakt, ei, uien, knoflook, broodkruim resp. paneermeel en mosterd goed met elkaar vermengen en op smaak brengen met specerijen naar keuze.
3. Korfinzetstuk in het apparaat plaatsen.
4. Het gehaktmengsel tot kleine balletjes vormen en met de olie in het apparaat doen.
5. Gaartemperatuur instellen op 200 °C.
6. Gaartijd instellen op ca. 15-20 minuten en het apparaat inschakelen.
7. Pas de gaartijd aan, afhankelijk van, of u uw gehaktballetjes donker of liever licht gebraden wilt hebben.

Tip: mocht u eens wat haast hebben, dan kunt u ook diepgevroren gehaktballetjes uit de supermarkt gebruiken. Houd u wat betreft gaartijden en gaartemperatuur aan de bereidingsaanwijzingen op de verpakking.

Salade met gegrilde groenten

Porties:	4
Voorbereidingstijd:	ca. 15 minuten
Gaartijd:	ca. 20-25 minuten

Ingrediënten:

1	paprika, rood
1	paprika, geel
1	paprika, groen
1	zoete ui
2	wortelen
1	courgette
150 g	champignons
3	knoflookteentjes
1 el	olijfolie
1 el	walnootolie
2 el	balsamicoazijn
2 el	sojasaus
Kruiden:	zout, peper, paprikapoeder naar wens

Bereiding:

1. Groente schoonmaken en in hapklare stukken van gelijke grootte snijden.
2. Uien schillen en in vieren delen.
3. Knoflook pellen en fijnhakken.
4. Groente, uien en knoflook in een grote schaal doen, kruiden en goed doormengen.
5. Olijfolie, walnootolie, balsamicoazijn en sojasaus erbij doen en nogmaals goed doormengen.
6. Korfinzetstuk in het apparaat plaatsen.
7. Groentemengsel in het apparaat doen.
8. Gaartemperatuur instellen op 200 °C.
9. Gaartijd instellen op ca. 20-25 minuten en het apparaat inschakelen.
10. Verleng of verkort eventueel de gaartijd, afhankelijk van of u de voorkeur geeft aan knapperige of zachte groente.
11. De salade smaakt heerlijk bij gegrild vlees en vis of met vers stokbrood als voorgerecht.

Appel-abrikozen-dessert met kaneel en suiker

Porties:	4
Voorbereidingstijd:	ca. 15 minuten
Gaartijd:	ca. 25 minuten

Ingrediënten:

4-5	appels
2 el	olie
85 g	abrikozen, gedroogd en klaar voor gebruik
1-2 el	honing
Kruiden:	kaneel en suiker naar believen

Bereiding:

1. Appels schillen, klokhuis verwijderen en in stukken van gelijke grootte snijden.
2. Korfinzetstuk in het apparaat plaatsen.
3. Appelstukken in een schaal met olie vermengen en in het apparaat doen.
4. Gaartemperatuur instellen op 200 °C.
5. Gaartijd instellen op 15 minuten en het apparaat inschakelen.
6. Abrikozen in vieren delen en met honing, kaneel en suiker vermengen.
7. Na afloop van de gaartijd het abrikozen-honing-kaneel-en-suiker-mengsel toevoegen en nogmaals 10 minuten garen. Mochten de appels nog niet zacht genoeg zijn, verleng dan de gaartijd bij een omlaag gezette gaartemperatuur.
8. Bij behoefte nogmaals suiker en kaneel vermengen en op het nog hete appel-abrikozen-mengsel doen. Smaakt heerlijk bij vanille-ijs of gewone yoghurt.

Perzikstrudel

Porties:	1
Voorbereidingstijd:	ca. 30 minuten
Gaartijd:	ca. 30 minuten

Ingrediënten:

1 pakje	bladerdeeg, uit het koelvak
1 pakje	lange vingers
1/2 pakje	vanillepudding
1/2 beker	crème fraîche
1 blikje	perziken

Bereiding:

1. Vanillepudding volgens aanwijzingen op de verpakking bereiden en laten afkoelen.
2. Crème fraîche door de pudding roeren.
3. Perziken in een zeef laten uitlekken. Perziksap opvangen.
4. Bladerdeeg uitrollen en twee vierkantjes bladerdeeg van ongeveer gelijke grootte afsnijden. De bladerdeegvierkantjes moeten zo groot zijn, dat ze op het bord passen, zonder daarbij over de rand van het bord te hangen.
5. Leg op een bladerdeegvierkantje lange vingers. Let erop, dat u een kleine rand vrij laat, zodat u de strudel later met het tweede bladerdeegvierkantje kunt afdekken en afsluiten.
6. Drenk de lange vingers in het perziksap en verdeel vervolgens de pudding over de lange vingers.
7. Perziken in kleine blokjes snijden en op de puddinglaag doen.
8. Het tweede bladerdeegvierkantje als een deksel op de strudel leggen en de randen aandrukken, zodat de strudel goed is afgesloten.
9. Plaats de draairing en het bord in het apparaat. Leg eventueel een beetje bakpapier op het bord en plaats de strudel erop.
10. Gaartemperatuur instellen op 200 °C.
11. Gaartijd instellen op ca. 30 minuten en het apparaat inschakelen.
12. De strudel is klaar, wanneer hij een goudbruine kleur heeft gekregen. Mocht de strudel naar uw idee te donker worden, verminder dan de gaartijd bij behoefte op 180 °C.

Tip: gebruik een vanillepudding, die zonder koken licht wordt geroerd. Zo hoeft de pudding niet eerst af te koelen, voordat u hem verder verwerkt.

Klantenservice

Wanneer u vragen hebt over het apparaat, kunt u zich wenden tot onze klantenservice:

DS Produkte GmbH, 19258 D-GALLIN, DUITSLAND
Tel.: +49 (0)180-5003530 *)
E-mail: service@dspro.de

*) Niet gratis.

In het kader van onze voortdurende verdere ontwikkeling behouden wij ons het recht voor, product, verpakking of bijliggende gebruikershandleiding op elk moment te wijzigen.

Importeur:
DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, D-19258 GALLIN, DUITSLAND
Alle rechten voorbehouden.

Platz für Ihre Notizen • Room for Your Notes
Place pour prendre des notes • Ruimte voor uw notities